

మాస్టర్ చోవా కోక్ సుయ్

రచయిత ముందుమాట

సాంప్రదాయ వైద్య విధానానికి మరింత బలాన్ని చేకూర్చాలనే తప్ప, దానిని ప్రక్కకునెట్టి, ఆ స్థానాన్ని ఆక్రమించుకోవాలన్నది ప్రాణచికిత్సా విధానము యొక్క ఉద్దేశ్యం కాదు. రోగ లక్షణాలు ఎంతకీ తగ్గనప్పుడూ, వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడూ వెంటనే వైద్యునిగానీ, అనుభవమున్న ప్రాణ చికిత్సకునిగాని సంప్రదించండి.

ఎవరు చెప్పినప్పటికీ, హేతుబద్ధంగా, అనుభవపూర్వకంగా ప్రతిదానినీ పరీక్షించి తెలుసుకోవడం ఉత్తమమైన పద్ధతి.

– మహాత్మాగాంధీ

మొదటి ఇంగ్లీషు ప్రచురణ - 1987

మొదటి తెలుగు ప్రచురణ - 1997

ప్రకాశకులు:

ఇనిస్టిట్యూట్ ఫర్ ఇన్నర్ స్టడీస్ ఇన్ కార్పొరేటెడ్, 855 వాస్ రోడ్,
అమోర్సోలో స్ట్రీట్, మకాటి 1200, మెట్రో మనీలా, ఫిలిప్పైన్స్
వారి అనుమతితో

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాణ చికిత్సా పీఠం
8-2-676/1/B, వక్కాస్ గార్డెన్స్,
శ్రీరామ్ నగర్, రోడ్ నెం. 12,
బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034.
టెలిఫోన్: (040)398261, 398819 ఫ్యాక్స్ 398261, 215720

అనువాదం : వేమవరపు వీరభద్రాచార్యు

ముద్రణ

ది ప్రింట్ షాప్
లేజర్ టైప్ సెట్టర్స్ & ప్రింటర్స్
11-5-436/2 & 3, రెడ్ హిల్స్ రోడ్,
లక్డీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004.
ఫోన్ (040) 395571, 395897.

ప్రాణ చికిత్స

ప్రాచీన శాస్త్రీయ వైద్యవిధానం

చోవా కోక్ సుయ్

అసాధారణ వైద్యవిధాన ఆచరణాత్మక సూచిక

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాణ చికిత్సా పీఠం
8-2-676/1/B, డక్కన్ గార్డెన్స్,
శ్రీరామ్ నగర్, రోడ్ నెం. 12,
బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034.

చోవా కోక్ సుయ్ గారి ఇంగ్లీషు రచనలు

ది ఏన్షియెంట్ సైన్స్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్
ప్రాణిక్ హీలింగ్

ది ఏన్షియెంట్ సైన్స్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్
అడ్వాన్స్‌డ్ హీలింగ్

ప్రాణిక్ సైకోథెరపీ

రాబోవు గ్రంథాలు

ప్రాక్టికల్ సైకిక్ సెల్ఫ్ - డిఫెన్స్

అర్హాటిక్ యోగ - యోగా ఆఫ్ సింథసిస్

హౌ టు ఏక్టివేట్ ది చక్రాస్ అండ్ అవేకెన్ ది కుండాలిని

అంకితము

- నా తల్లిదండ్రులకు,
- గౌరవనీయులైన నా గురువులకు,
- ముఖ్యంగా, నా గురువు 'మై లింగ్' గారికి,
- నా ఫిలిప్పైన్, చైనా దేశాలకు ...

కృతజ్ఞతలు

- విద్యాబోధన చేసి, దీవెనలనందజేసిన గౌరవనీయ మైలింగ్ గారికీ, ఇతర ఉపాధ్యాయులకు,
- ఏ కొందరికో మాత్రమే అర్ధమయ్యే కీలకమైన ప్రయోగాలను నిర్వహించే తరుణంలో తమ విలువైన సమయాన్ని రచయితతో గడిపి, తమ దివ్యదృష్టితో వాటిని నిర్దేశించి, సహాయపడిన మైక్ నాటర్, మొదలైనవారికి,
- ఇతర పనులలో సహాయపడుతూ ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాసేందుకు తగిన సావకాశాన్ని కల్పించిన నా శ్రీమతి మేరీ జేన్ కు,
- తమ అమూల్యమైన సలహాలను అందివ్వడమే గాకుండా, ఈ పుస్తక ప్రచురణకు సంపాదకత్వపు బాధ్యత వహించిన డా.రోలాండో కార్బొనెల్, మారిలౌ గైల్లెన్, లైన్ పైనో గార్లకు,
- తమ అద్భుత చిత్రకళా నైపుణ్యంతో చక్కని బొమ్మలు గీసి ఇచ్చిన చిత్రకారులు బెన్నే గేంటియోక్వి గారికి,

మరియు

- సహాయ సహకారాలనందజేసిన వారందరి పేర్లూ ఇక్కడ ప్రస్థావించడం సాధ్యంకాదు. అలాంటి వారందరికీ ...

సమీక్ష

తలచినంతనే దేవతలు ప్రత్యక్షమౌతున్నట్లు, దయ్యాలు తన వెంటపడి తరుముకొస్తున్నట్లుగా మానవుడు అనుభూతి చెందుతూ ఉంటాడు. ఇది కేవలం వారి అనుభూతి మాత్రమే కాదు, అది నిజమేనని దివ్యదృష్టి గలవారు అంటారు. ప్రతి వ్యక్తినీ నీడ వంటి రెండు వలయాలు వెంటాడుతూ ఉంటాయి. 1. లోపలి వలయం, 2. వెలుపలి వలయం. ఇవి మానవుని శరీర ఉపరితలానికి సమానాంతరంగా వ్యాపించి ఉంటాయి. ఇవి కాంతివంతమైన శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఆ శక్తి మండలంలోనే మానవుడు తన జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉంటాడు. అతని చుట్టూ ఆవరించి ఉన్న ఆ లోపలి, లేదా వెలుపలి శక్తి వలయాలలో దేనికైనా చిల్లుపడి, దానిలోనుండి శక్తి బయటకు పోతున్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురి అవుతాడు.

ఇరవై సంవత్సరాలుగా అసాధారణ చికిత్సను ప్రయోగిస్తున్న చోవా కోక్ సుయ్ అభిప్రాయం ప్రకారం ''దీనికి పుట్టుకతోనే ఎవ్వరూ ఎటువంటి ప్రత్యేక శక్తినీ కలిగి ఉండవలసిన అవసరం లేదు. అనారోగ్యాన్ని పారద్రోలాలన్న సంకల్పం వారికి ఉంటే చాలు'' నిజానికి ప్రతి రోగీ తన అనారోగ్యాన్ని స్వయంగా ఎలా నయం చేసుకోవాలో నేర్చుకోవాలన్నదే ఆయన ధ్యేయం. ఇదేదో అసహజమైనదీ, లోకాతీతమైనదీ, క్షుద్రమైనదీ అనే భయాలనూ, మూఢ నమ్మకాలనూ తొలగించి, సర్వసాధారణమైన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతిలా దీనిని ఎల్లవేళలా ప్రతీ ఇంట్లో అందరూ అనుసరించేటట్లు చేయాలి.

చిన్నతనం నుండే, మనస్సుకు సంబంధించిన వివిధ అంశాల అధ్యయనంలో పూర్తిగా నిమగ్నమైన చోవా కోక్ సుయ్, 'ప్రాణచికిత్స' గురించి తాను సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచాలనుకుంటున్నాడు. ''నేను దివ్యదృష్టి గలవాడను కాను. పుట్టుకతోనే రోగాలను నయంచేసే శక్తి నాకు లేదు. అయినప్పటికీ నేను అనారోగ్యాలను, వ్యాధులను సమర్ధవంతంగా నయం చేయగలుగుతున్నప్పుడు, మీరు కూడా వ్యాధులనెలా నయం చేయాలో నేర్చుకోగలరు.'' ఆయన ఉదహరించిన కేసుల గురించి వింటే, తాను నయం చేసిన విధానం ఎంతో సులభసాధ్యమైనదని పద్ధతిగా మీకు అన్పిస్తుంది.

క్యూబాకు చెందిన 49 సంవత్సరాల రోమాల్డో అనే సంగీత విద్వాంసుడు గుండెపోటుతో బాధపడుతున్నట్లు, గుండెపై కొలెస్టరాల్ పేరుకుపోయినట్లు వైద్యపరీక్షల్లో తేలింది. మామూలుగా చేయించుకునే వైద్య చికిత్సతోబాటు, 'ప్రాణ చికిత్స'ను కూడా

ప్రయత్నించి చూడమని ఆతని కుమారుడు ఇచ్చిన సలహామేరకు, చోవా కోక్ సుయ్‌ని సంప్రదించాడు. ఆ విధంగా కొన్నిసార్లు 'ప్రాణ చికిత్స'ను జరిపినమీదట, ''నీకు పూర్తిగా నయమైపోయింది'' అని చోవా కోక్ సుయ్ ఆతనితో చెప్పారు. వైద్యశాలలో చేరకుండా అంత త్వరగా హృద్రోగంనుండి కోలుకోవడాన్ని చూసిన హృదయకోశ వ్యాధుల వైద్య నిపుణుడు ఆశ్చర్యపడి, ఆ సంగీత విద్వాంసుని గుండెను ఎక్స్-రే తీసి చూడగా, ఆతని గుండెకు ఏ విధమైన గాయమూ లేదనీ, ఆతడు చక్కగా తన పనులన్నీ యధావిధిగా చేసుకోవచ్చుననీ తేలింది. తన హృద్రోగం అంత త్వరగా తగ్గడానికి కారణం 'ప్రాణ చికిత్సే'నని రోమాల్డో విశ్వసించాడు.

క్యూజోన్ నగరంలో నివసించే 24 సం.ల గృహిణి శ్రీమతి లుజ్, మొదటిసారిగా గర్భాన్ని దాల్చింది. రెండవ నెలలో రక్తస్రావంతోబాటు కడుపునొప్పి వచ్చింది. ఆమెను పరీక్షించిన వైద్యురాలు, ఆమెకు గర్భస్రావం అయ్యిందేమోనని అభిప్రాయపడింది. ఆమె ఇచ్చిన మందులవలన రక్తస్రావం ఆగింది కానీ కడుపులో నొప్పి మాత్రం తగ్గలేదు. చివరికి ఆమె చోవా కోక్ సుయ్ వద్దకు వెళ్ళింది. ఆయన ఆమెకు ఒకే ఒక్కసారి ఐదు నిముషాలసేపు 'ప్రాణ చికిత్స' చేసారు. అంతే, ఒక్కసారిగా ఆమె కడుపునొప్పి మటుమాయం అయ్యింది. గర్భం నిలిచింది.

68 ఏళ్ళ న్యాయవాది టియోఫిలో చేతుల వణుకు, మోకాళ్ళలో నిస్సత్తువ, ఛాతీనొప్పితో బాధపడుతూ ఉండేవాడు. పదేళ్ళపాటు వైద్యచికిత్స చేయించుకుని మందులు వాడుతూ ఉన్నప్పటికీ, ఈ అనారోగ్యాల తీవ్రతా, నొప్పులూ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ఆతని మాటల్లో: ''అప్పుడు చోవా కోక్ సుయ్ నాపై ఎన్నోమార్లు ప్రార్థనలు చేసి నాకు చికిత్స చేసాడు. నా శరీరం తేలికగా అయిపోతున్నట్లూ, కండరాలలో కదలిక ఏర్పడినట్లూ అన్పించసాగింది. ఏదో ఒక అద్భుత శక్తి నాలో ప్రవేశించి, మలినాలను తొలగించి, నా శరీరాన్ని శుభ్రం చేసినట్లనిపించింది. ఇప్పుడు నా చేతుల్లో ఇక ఏమాత్రం వణుకులేదు. కాబట్టి ఇంకొకరి సహాయం లేకుండా, నాకై నేను తినగలుగుతున్నాను. అంతేకాదు, ఇప్పుడు నేను వేగంగా నడువగలుగుతున్నాను కూడా! మరీ ఎక్కువ అలసిపోయినప్పుడూ, ఎక్కువ ఆవేశం వచ్చినప్పుడూ మాత్రమే నాకు ఛాతీలో నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది.

'ప్రాణ చికిత్స' నిజమే అని చెప్పడానికి పై ఉదాహరణలు నిదర్శనాలు కావా?

'ప్రాణము' లేదా 'కి' అనేది 'జీవశక్తి' అని చోవా కోక్ సుయ్ అంటారు. దీనినే గ్రీకు దేశస్థులు - 'న్యూమ్' అనీ, పాలినేషియన్లు 'మన' అనీ, యూదులు 'రు ఆహ్' (ప్రాణానికి

ఊపిరి) అనీ వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. ''చికిత్సకుడు ప్రాణాన్ని (జీవశక్తిని) ★ రోగి శరీరం లోనికి ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా వ్యాధిని నయం చేస్తాడు''. జీవశక్తి యొక్క ఉత్పత్తి జరిగే ముఖ్యమైన శక్తి కేంద్రాలు మూడు ఉన్నాయి. సూర్యుని నుండి సౌర (ప్రాణ)శక్తి వస్తుంది. అదే మనకు సత్తువనూ, ఉత్సాహాన్నీ కలిగిస్తుంది. ఎండలో నిలువబడి ఉండడంద్వారా, సూర్యరశ్మిలో ఉంచిన నీటిని త్రాగడంద్వారా, ఈ శక్తిని మనము పొందగలము. కాని అది ఎంతో శక్తివంతమైనది కాబట్టి, అతిగా ఈ సౌరశక్తిని గ్రహిస్తే, మనకు హాని కలుగగలదు. సుదీర్ఘంగా, నెమ్మదిగా, లయబద్ధంగా శ్వాస పీల్చినప్పుడూ, మన శరీరంచుట్టూ వ్యాపించి ఉన్న లోపలి, వెలుపలి కాంతి మండలాలలోని శక్తి కేంద్రాల (వీటినే 'చక్రాలు' అంటారు) ద్వారా గాలి నుండి వచ్చే ఓజోన్ (ప్రాణ)శక్తి పొందినప్పుడూ ఇది ఎంతో లాభకారి, బలవత్తరమైనది కాగలదు. భూమినుండి వచ్చే భూ (ప్రాణ) శక్తి అరికాళ్ళలోనుండి మనలోనికి ప్రవేశిస్తుంది.

''చెట్లూ, మొక్కలూ సూర్యుని నుండి, గాలి నుండి, భూమి నుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో బయటకు వెలువరిస్తాయి'' అని చోవా కోక్ సుయ్ అన్నారు. అంతేకాదు ''చెట్ల క్రింద పడుకోవడం వలన అలసటగా ఉన్నవారూ, అస్వస్థులుగా ఉన్నవారూ ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని పొందగలరు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి మామూలు మనిషి కావడానికి సహాయపడవలసినదిగా ఆ వృక్షాన్ని నోటి మాటలతో అర్థిస్తే, మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. రోగాన్ని నయం చేయడానికి, మరొక వ్యక్తికి ఈ ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపవచ్చు. ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్న వారినుండి, తక్కువగా ఉన్నవారు గ్రహించగలరు. అందువల్లనే, కొందరు వ్యక్తులను కలిసినప్పుడు, అకారణంగా అలసిపోయినట్లూ, శక్తి అంతా బయటకు పోయినట్లూ ★ మనకు అన్పిస్తుంది''

రోగి యొక్క కాంతి మండలాలను సునిశితంగా పరీక్షించి రోగికి అనారోగ్యం ఎక్కడ ఉందో, రోగిలోని శక్తి ఎక్కడి నుండి బయటకు పోతుందో, తెలుసుకోవడానికై, బయట సంభవించే సూక్ష్మమైన మార్పులనూ, మనోభావాలనూ సైతం గ్రహించగలిగేవిధంగా చికిత్సకుడు తన వ్రేళ్ళ కొనలనూ, కళ్ళనూ జాగృతం చెయ్యాలి. చోవా కోక్ సుయ్ అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇలా చేయడానికి ఎటువంటి దివ్యదృష్టిగానీ, మనోశక్తిగానీ అవసరంలేదు.

★ ప్రాణము = 'కి' లేదా 'జీవశక్తి' లేదా 'ప్రాణాధార శక్తి', లేదా 'ప్రాణశక్తి'.

రోగాన్ని నయం చేయాలని సంకల్పించినప్పుడు, చికిత్సకు పూనుకున్నప్పుడూ నీవు కండరాలను బిగబట్టడంగానీ, అసాధారణరీతిలో ప్రయత్నించవలసిన అవసరంగానీ ఎంతమాత్రమూలేదు. మనస్సులో ఉన్న మనోభావాన్ని ప్రత్యక్షంగా ఊహించుకోవడంగానీ, అలాగని కళ్ళు మూసుకునిగానీ ఉండనక్కరలేదు. అవగాహనతోనూ, ఆశాభావంతోనూ, ఏకాగ్రతతోనూ నీవు చేయవలసిన పనిని పూర్తి చేసినప్పుడు, నీలో అప్పటికే రోగాన్ని నయం చేయాలన్న సంకల్పము ఏర్పడినదన్నమాట. దీనికి ఎంతో అసాధారణమైన ఏకాగ్రత అక్కర్లేదు. ఒక పుస్తకాన్ని చదవడానికి ఎంత ఏకాగ్రత అవసరమో 'ప్రాణ చికిత్స' చేయడానికి అంతటి ఏకాగ్రత ఉంటే చాలు.

మతపరంగా, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయమని సూచించవచ్చు. కాని చికిత్స మాత్రం ప్రార్థనతోను, ఆవాహనతోనూ ప్రారంభించాలి.

''మీరు మామూలుగా చేసే ఏ మతపరమైన ప్రార్థనసైనా, కొద్ది నిముషాలసేపు చెయ్యండి. తరువాత వ్యాధిని బాగు చేయమని కోరే ఈ క్రింది ఆవాహనను (invocation) మనస్సులోనే చదువుకోండి. ''ప్రభూ! నన్ను నీ చికిత్సా సాధనములా మార్చుము. *బాధపడుతున్న వారి పట్ల కరుణా, సానుభూతీ నాలో పూర్తిగా నిండి ఉండుగాక! ప్రభూ! నీ చికిత్సా శక్తీ, పునరుద్ధరణ శక్తీ ఈ నా శరీరము నుండి ప్రవహించనిమ్ము. పూర్తి నమ్మకముతో, కృతజ్ఞతలతో నిన్ను ఆహ్వానిస్తున్నాను''* అని ఎంతో వినయ విధేయతతో, పూజ్యభావంతో, హృదయపూర్వకంగా, నిశ్చలమైన ఏకాగ్రతతో రెండుసార్లు అనుకోవాలి. అప్పుడు అనారోగ్యానికి గురి అయిన చోట మీ చేతిని ఉంచి, ''భగవంతుని పేరిట, నీవు నిర్మలంగా, పరిపూర్ణంగా, దోషరహితంగా ఉన్నావు. నీలోని అనారోగ్యం పూర్తిగా తొలగిపోయింది. తథాస్తు!'' అని మనస్సులోనే అనుకుంటూ ఉండాలి. రోగికి నయమయ్యిందని అనిపించేంతవరకూ ఈ ఆవాహనను అలా చేస్తూనే ఉండాలి''.

ఒకసారి చోవా కోక్ సుయ్ తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్న సమయంలో 'ప్రాణ చికిత్స' చేసుకోవడానికి బదులుగా, శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని విన్నారు. దానితో తలనొప్పి తగ్గిపోయింది.

పై ప్రయోగాన్నిబట్టి, ''మనస్సుకు విశ్రాంతి కల్పిస్తే, అది శారీరక ఆరోగ్యాన్ని

★ ఏసు ''ఎవరో నన్ను ముట్టెను నా నుండి శక్తి ప్రసరించినది అని చెప్పెను

(లూకా 8:46)

చక్కబరచడానికి సహాయపడుతుంది అని తెలుస్తుంది. బాధపైనే దృష్టిని కేంద్రీకరించి, దానిని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే, వ్యాధి నయం కావడం కష్టమౌతుంది. అలా కాకుండా, బాధను గురించి పట్టించుకోకుండా, దృష్టిని ఆనందాన్ని కలిగించే విషయాలపైకి మళ్ళిస్తే, త్వరగా కోలుకోవచ్చు'' అని రచయిత గమనించాడు.

అప్పటినుండి ఆయన, తమకు తామే చికిత్స చేసుకునే పద్ధతిలో రోగులకు శిక్షణ నివ్వసాగాడు.

సూర్యరశ్మిలో ఉంచిన నీటిని త్రాగమని, పెద్ద చెట్టుక్రింద విశ్రాంతి తీసుకుని ఆరోగ్యవంతులు కావలసినదిగా రోగులకు సూచించాలి. కొందరు రోగులు అంతటితో ఆగక, చివరికి వృక్షాన్ని కౌగలించుకుంటారు కూడా! మతపరమైన ఆచారాలను పాటించేవారు, తమను మరల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతునిగా చేయమని ఆ భగవంతుని కోరుతూ నిత్యం ప్రార్థిస్తూ ఉండాలి. ప్రార్థనలు చేసే అలవాటు లేనివారికి, మనస్సులోనే ఊహించుకుంటూ ఆ అధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులతో సంబంధాన్ని ఎలా ఏర్పరచుకోవాలో నేర్పవచ్చు. ఉదాహరణకు, తాము ఒక అందమైన తోటలో, కాంతిస్వరూపుల మధ్య ఉన్నట్లుగా వారు ఊహించుకోవచ్చు. అలా ఊహించుకున్న దృశ్యాలు అంత స్పష్టంగా ఉండాల్సిన అవసరంలేదు. అనారోగ్యాలు, బాధల వైపునుండి వారి దృష్టిని మరల్చగలిగితే చాలు, వారి ఆరోగ్య స్థితి మెరుగౌతుంది.

చోవా కోక్ సుయ్ ఈ సమాచారాన్నంతటినీ ఒక క్రమపద్ధతిలో పొందుపరచి, అందరూ సులువుగా చదివి అర్థం చేసుకునేవిధంగా ఒక పుస్తకాన్ని రచించి, దానికి ''ప్రాణ చికిత్స - ఒక ప్రాచీన శాస్త్రీయ వైద్య విధానం'' అనే పేరు పెట్టాడు. మార్మిక, లోకాతీత విషయాలపట్ల విముఖత చూపేవారు కూడా, ఈ ఆచరణాత్మక అసాధారణ చికిత్సా పద్ధతిని తెలిపే పుస్తకం నుండి ఎన్నో తెలియని విషయాలనూ, సూచనలనూ పొందగలరు.

ప్రతిసారీ, సమావేశం ముగిసిన తరువాత ఆయన అన్నట్లే ''కృతజ్ఞతలు - తథాస్తు!''

నిక్ జాక్విన్
ఫిలిప్పైన్ డైలీ ఇంక్వైరర్
24 జూలై 1987

తొలిపలుకు

'ప్రాణ చికిత్స'తో చేసే వైద్యచికిత్స గురించి తెలుసుకోవలసింది ఎంతో ఉంది. కాని దానిపై అంతగా శ్రద్ధ చూపకుండా, ఏదో యధాలాపనగా పరిశీలించేవారికి, దీని లోతుపాతులు ఎంతమాత్రం తెలియవు. మానవ శరీరంలో ప్రాణాధారమైన మూలశక్తి ఒకటి ఉందనీ, అదే ఆతని ఆరోగ్య పరిరక్షణకు మూలకారణం అన్న సర్వోన్నత జ్ఞానంపైనా, తనదైన ఒక ప్రత్యేక జీవన సిద్ధాంతంపైనా ఆధారపడిన ఒక విశిష్టమైన చికిత్సావిధానమే ఇది.

సమర్థుడైన ఒక ప్రాచ్య చికిత్సకుడు సమగ్ర అధ్యయనం చేసి, ఆచరణాత్మకంగా వివరించిన ఈ పుస్తకాన్ని మొట్టమొదటిసారిగా మీకు అందిస్తున్నాము. వ్యాధులను నయం చేసే చికిత్సా విధానంలో ఇప్పటివరకూ తెలియని ఎన్నో సరిక్రొత్త విషయాలను ఇది వెలుగులోనికి తీసుకురాగలదు. నిజానికి ఇది చరిత్రలోనే ఇంతవరకూ కనీ వినీ ఎరుగని అపూర్వ ప్రయత్నం. దాదాపు రెండు దశాబ్దాలపాటు రచయిత కొనసాగించిన పరిశోధనల ఫలితంగా, బహుకొద్దిమంది మాత్రమే తెలుసుకోగలిగిన నిగూఢ శాస్త్రాల అధ్యయనంపైనా ఈ పద్ధతి రూపొందించబడింది. పూర్వకాలం నుండీ సాంప్రదాయబద్ధంగా కొనసాగుతున్న అభిప్రాయాలకు భిన్నంగా, ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే రీతిలో ఈ చికిత్సా విధానం కన్పించినప్పటికీ, దానివలన సిద్ధించే సమర్ధవంతమైన ఫలితాలే దీని గొప్పదనాన్ని నిరూపిస్తాయి. అదృష్టవశాత్తూ, మానసికంగా తెలుసుకోగలిగే విధానాలలోనూ, సహ జాతీయత చికిత్సా విధాన రంగాలలోనూ విస్తృతమైన పరిశోధనలు ముమ్మరంగా కొనసాగుతూ, ఆశ్చర్యకరమైన సరిక్రొత్త ఫలితాలను వెల్లడిస్తున్నాయి. జీవుల శరీరాల చుట్టూ ఆవరించి ఉన్న ఈ శక్తి మండలాలను ఫోటోలు తీసి, కొలవగలిగే ఎన్నో ఆధునిక సాధనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం ఇంకా వెలుగులోనికి రాకమునుపే, మానవుని చుట్టూ కాంతి మండలం ఒకటి ఉందని ప్రాచీనకాలపు ఋషులూ, వైద్య చికిత్సకులూ ధృవపరిచారు.

ఈ లోకంలో మానవుని ఉనికి ఎంతో కీలకమైనది. అతన్ని సజీవునిగా చేసి, ఆతని ప్రాణాన్ని నిలిపి ఉంచే అద్భుతశక్తిలా అనిపించే 'ప్రాణాధారశక్తి' ని గురించిన ప్రస్తావన పరిశుద్ధ గ్రంథమగు బైబిల్‌లోని 'ఆదికాండము' అనే అధ్యాయములో మనకు కన్పిస్తుంది. మనమెంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నామనే ఆరోగ్య స్థాయిని మాత్రమేగాక, మన మానసిక ఉద్రేకాల

స్థితులనూ, ఆలోచనాసరళులనూ నిర్ణయించేది ప్రాణశక్తి యొక్క కదలిక, శక్తి ప్రసరణ యొక్క స్వభావము, లయబద్ధతలేనని ధృవీకరించారు కూడా! ఆ విధంగా ఈ భౌతికపరమైన, లేదా శారీరకపరమైన వాటిల్లో కూడా, భౌతికము కాని (కంటికి కన్పించని) భాగాలూ, ప్రక్రియలూ కూడా ఉంటాయన్న సంగతిని మనమెంతమాత్రమూ విస్మరించజాలము.

నిజానికి మనిషి తన శరీరాన్ని గురించి ఎంత ఎక్కువగా తెలుసుకుంటే, ఖచ్చితమైన, అద్భుతమైన దాని పనితీరును చూసి అంత ఎక్కువగా ఆశ్చర్యపోతాడు. ఉదాహరణకు ఏ యంత్రమూ విరిగిపోయిన తన భాగాలను తానే బాగుచేసుకోలేదు. కానీ, తాను పీల్చుకుంటున్న ప్రాణశక్తి, లేదా జీవనాధారశక్తి ద్వారా, త్రాగే నీటి ద్వారా, తింటున్న ఆహారంద్వారా శరీరము తన లోపలి భాగాలను బాగు చేసుకోగలదు.

పరిణామక్రమంలో మానవుడు ఇంత అభివృద్ధి సాధించినప్పటికీ, అతనికి ఈ ప్రాణ శక్తుల గురించి ఏమాత్రం తెలియదు. దాని పర్యవసానంగా 'తాను' అంటే ఈ భౌతిక శరీరమే అనే భ్రమలో ఉంటూ, తాను కూడా ఒక 'పదార్థమే'నని గాఢంగా విశ్వసిస్తూ ఉంటాడు. యోగ, విద్యా రంగాలలో నిష్ణాతుడైన ప్రముఖ డాక్టరు స్టీవెన్ బ్రెనా తన పుస్తకంలో ఇలా వ్రాశాడు.

> *'పదార్థము' అంటే నిరంతరం మార్పుచెందుతూ ఉండే కుదించబడ్డ శక్తియే తప్ప వేరొకటి కాదన్న విషయాన్ని మనిషి కూడా మరచిపోతున్నాడు. అంతులేని భౌతిక వాంఛలనుండి పుట్టుకొచ్చిన వివిధ ఉద్రేకాలతోనూ, విభిన్న ప్రేరేపణలతోనూ తన ఇంద్రియాలను సంతుష్ఠి పరచడానికై ఆతడు తన జీవశక్తిని వృధా చేస్తూ ఉంటాడు. తాను ఒక పదార్థమేనని (మనిషి) ఎంత ఎక్కువగా భావిస్తూ ఉంటే, జీవించి ఉండడానికి ఆతనికి అంత ఎక్కువ (మాంస) పుష్టి గల ఆహారం అవసరమౌతుంది. ఆతడు ఎంత ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును వినియోగిస్తే, అంత తక్కువ ప్రాణశక్తులు తనలో ఉన్నట్లుగా ఆతనికి అనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి వలన ఆతడు పూర్తిగా పదార్థభావంలోనే మునిగిపోయి, చివరికి ప్రాణశక్తి లేనివాడౌతాడు. జీవశక్తిని పోగొట్టుకున్నవాడౌతాడు.*

'ప్రాణ చికిత్స'ను గురించి అధ్యయనం చేయడంలో ఎన్నో సంవత్సరాలు శ్రమించి, ఎంతో ఓర్పుతో పరిశోధనలు సలిపినందుకుగాను మనమందరం ఈ రచయితకు ఎంతో

ఋణపడి ఉన్నాము. ప్రకృతి సూత్రాల కనుగుణంగా ఎలా జీవించాలో ఆయన మనకు తెలియజేశారు. కర్మ సిద్ధాంతం, ప్రేమసూత్రాలపై ఆయన చేసిన చర్చలనుబట్టి ఇది మనకు స్పష్టమౌతుంది. పూజ్యభావంతో, వినయంతో ఈ రచయిత, ''జంట హృదయాలపై ధ్యానం'' (దీవెన విధానము) అనే అధ్యాయంలో తన రచనకు ఒక ఆధ్యాత్మిక మహత్వము అనే ఊపిరి పోసి, ప్రాణప్రతిష్ఠ చేశారు.

శాస్త్రీయ, సాంకేతిక పరిభాషలూ, పాండితీపరమైన క్లిష్ట సమాసాలతోకూడిన పదాలూ, అలంకారాలూ, చందోబద్ధమైన పదవిన్యాసాలూ, సుదీర్ఘమైన వివరణలూ లేకుండా, ఎటువంటి సందేహాలకూ తావు కల్పించకుండా, సరళమైన భాషలో, సూటిగా, చెప్పదలచుకున్న విషయాన్ని రచయిత ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేశారు. రచయిత తాను సూటిగా చెప్పదలచుకున్న సిద్ధాంతం యొక్క మూలతత్వాన్నీ, ప్రాణశక్తితో వ్యాధులను నయం చేసే విధానాన్నీ, అంచెలంచెలుగా వివరిస్తూ, సులువుగా అర్థమయ్యేటట్లు వ్రాశారు. దానినిబట్టి, తక్షణమే చాలామంది నేర్చుకుని, అనుభవపూర్వకంగా దాని ప్రభావాన్ని తెలుసుకోగలరు అని ఎంతో నిశ్చయంగా నొక్కి చెపుతున్నారు. వ్యాధి నివారణలో సులభంగా ఆచరించగల, ఆశ్చర్యకరమైన సులభ పద్ధతులను అతి త్వరలో ఈ అపూర్వ గ్రంథంలో మీరు కనుగొంటారు.

జ్వరాలు, జలుబు, జీర్ణకోశంలో పుండ్లు (ulcers); జీర్ణకోశ వ్యాధులు పార్శ్వనొప్పి (migraine); మనో ఉద్రిక్తతల వలన కలిగే తలనొప్పి, పంటినొప్పి, ఊపిరితిత్తులకూ, శ్వాసక్రియకూ సంబంధించిన సమస్యలు, కీళ్ళవాపు, నల్లగ్రుడ్డుపోటుతో ప్రారంభమై క్రమక్రమంగా దృష్టి లోపాన్ని కలిగించు 'గ్లకోమా' అనే ఒక విధమైన కంటివ్యాధి, వెన్నునొప్పులు, హృదయకోశ వ్యాధులు, శరీరంలో ఉండే లోపలిభాగాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవుట, కండరాలనొప్పి, అధిక రక్తపోటు, నిద్ర పట్టకపోవుట వంటి ఎన్నో రకరకాల వ్యాధులను ఎలా నయం చేయాలో తెలిపే సమగ్ర ఆచరణాత్మక పద్ధతులను ''ప్రాణ చికిత్స – ఒక ప్రాచీన శాస్త్రీయ వైద్య విధానం'' అనే ఈ గ్రంథం మీకు అందిస్తుంది. ఇది ఎంతో సమర్ధవంతమైన, సరళమైన, ఖర్చులేని వ్యాధి చికిత్సాపద్ధతి మాత్రమే కాదు – ఎంతో ఆచరణీయమైన, సురక్షితమైన పద్ధతి కూడా! దీనివలన కలిగే తక్షణ ఫలితాలతో ఇది అందరినీ ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఒక్కొక్కసారి కొందరు, చికిత్సకుని ఒకే ఒక్కసారి కలవడంతోనే దీని ప్రభావాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలరు.

తన ఇరవయ్యేళ్ళ జీవితాన్ని ఈ జీవశక్తి విజ్ఞానం, యోగ పద్ధతులు, అసాధారణ విషయాల అధ్యయనం, సాధనలలోనే గడపడం వల్లనే ఆయన అంత సాధికారంగా మాట్లాడగలుగుతున్నారు. చోవా కోక్ సుయ్ ఏకాంతంగా తపస్సు చేసుకునేవారికీ లేదా, విశిష్ట విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలకూ దూరంగా ఉంటూ వచ్చారు. ఆచరణాత్మక, ఆధ్యాత్మికత్వాలు మూర్తీభవించిన అరుదైన వ్యక్తిత్వం ఆయనది.

నాకు వ్యక్తిగతంగా తెలిసినంతవరకూ ఆయన సాధికారపూర్వకంగా ప్రాణ చికిత్స చేయడంలో ఉద్దండుడు మాత్రమే కాదు - ఒక చక్కని గురువు కూడా! మీదుమిక్కిలి ఆయన ఒక మానవతావాది కూడా! బహుశా సాటివారిపై ఆయనకు గల ప్రగాఢమైన ప్రేమ, దయలే ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించేందుకు పురిగొల్పి ఉండవచ్చు. ఈ శతాబ్దిలో ఇది ఎంతో ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరిరక్షణా సాధనంగా మారవచ్చు.

మానవ కృషిలో అన్ని రంగాలలోనూ విస్తారమైన మార్పులు సంభవిస్తున్నాయి. అటువంటి మహత్తరమైన మార్పు చికిత్సా విధానంలోనూ, ఆధ్యాత్మిక వికాసంలోనూ కూడా సంభవించబోతోంది. నూతన శకంలో సంభవించే వినూత్న మార్పుల పరిశీలకునిగా, ప్రాణ చికిత్స యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా గల మా సహచరులతో పంచుకునే సమయం ఆసన్నమైనదని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

నూతన శకానికి చెందిన మరొక ప్రముఖుడు డేవిడ్ స్పాంగ్లర్ - ''రివిలేషన్ ది బర్త్ ఆఫ్ ఎ న్యూ ఏజ్'' అనే తన ప్రసంగంలో ఒకమాటలో నేటి ప్రస్తుత పరిస్థితిని వివరించాడు.

> *ఒక నూతన ప్రపంచం ఆవిర్భవిస్తున్నది. ఒకవిధంగా ఈ ప్రపంచం ఇప్పటికే ఆవిర్భవించి ఉంది. వాటి శక్తులన్నీ ఇప్పుడు రూపుదాలుస్తున్నాయి.*
>
> *ప్రజలు వారి ఉన్నత చేతనత్వంలో వారు ఇప్పటికే ఆ ప్రపంచంలో ఒక భాగమై ఉన్నారు కాబట్టి, ప్రపంచ ప్రజలంతా ఈ శక్తితో ఏకాత్ములగుచున్నారు. ప్రత్యక్షంగా తెలియకపోయినా, వారు దానిలో పౌరులే. వారి జీవనశక్తిద్వారా, వ్యక్తిగతంగా సామూహికంగా వారు శక్తిని విడుదల చేసే స్థానాలను ఏర్పరుస్తున్నారు.*

అటువంటి ఒక శక్తి స్థావరమే ఈ పుస్తకము అని నేను నమ్మడానికి చాలా బలీయమైన కారణాలున్నాయి. మన ఆలోచనా పద్ధతినీ, జీవన సరళినీ మార్చడానికి నిర్దేశింపబడిన ఆరోగ్యము, స్వస్థ చికిత్సా రంగాలలో ఇది ఒక మైలురాయి కాగలదు.

నేను ఈ రచయితనుండే వ్యక్తిగతంగా ఎంతో అద్భుతమైన, లాభకరమైన ప్రాణ చికిత్సా ప్రయోజనాలనెన్నో పొందాను. మానవాళికి ఒక దివ్యప్రసాదముగానూ, ఒక వరముగానూ నేను భావించే ఈ చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించమని అందరికీ సూచిస్తున్నాను. ఫిలిప్పైన్ దేశంలోనే గాక ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1963 నుండి స్వస్థ చికిత్సా మరియు మానవ శాస్త్రవిజ్ఞానంలో వ్యక్తిగత పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్న వ్యక్తిగా ఏ విధమైన హంగూ, ఆర్భాటాలూ లేనిదీ, అన్నింటి కంటే ఎంతో అద్వితీయమైనదీ, అపూర్వమైనదీ ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానమని నేను చెప్పక తప్పదు. దాని గొప్పదనము దాని ప్రభావంలోనే ఉంది.

ఈ నమ్మకాన్ని ఒకరిపై బలవంతంగా రుద్దడం అని గానీ, ఆపాదించాలని ప్రయత్నించడంగానీ అన్న ప్రశ్నే లేదు. మేము చెప్పినదాన్నే గుడ్డిగా నమ్మకుండా, మా అభిప్రాయాన్ని ఒక ప్రక్కన ఉంచి, నిష్కల్మషమైన, పక్షపాతంలేని మనస్సులో సంభవించగల పరిణామాలను గమనించడం నేర్చుకుంటే, బహుశా అవే మనకు ముందుగా కన్పిస్తాయి. ఇక్కడినుండి తెలియని భవిష్యత్తులోనికి అడుగు ముందుకు వేస్తూ మనం మును ముందుకు సాగుతూ ఉండాలి.

నాకు ఈ పుస్తకం ఒక దివ్యవరము, మహా ప్రసాదమూ అయినట్లే మీకు కూడా కాగలదు. ఈ ప్రాణ చికిత్సతో మీరు ఆరోగ్యవంతులు కావడంతోనే సంబరపడి, సంతృప్తి చెందకుండా, ప్రేమతో మనం మానవాళికి అందించే సేవలు అవగులు దాటుతూన్న ఈ ప్రాణ చికిత్స అనే కానుకను విశేషవ్యాప్తి చేయగలందులకు నా విజ్ఞప్తి.

రొలాన్డో. ఏ. కాప్సేనెల్, పి. హెచ్. డి.
వరల్డ్ ఫెలో, ఇంటర్నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంటెగ్రల్ హ్యూమన్
సైన్స్, మాట్రియల్, కెనడా.

ఉపోద్ఘాతము

అనారోగ్యాల గురించి భిన్నమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. క్రైస్తవ మతపరంగా, దైవాజ్ఞను ధిక్కరించినందుకు స్వర్గం నుండి ఆది దంపతులైన ఆదాము, అవ్వలను వెళ్ళగొట్టబడిన నాటినుండీ మానవాళికి అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రారబ్ధం కలిగింది. మొట్టమొదట్లో, మానవునికి ఏ వ్యాధులూ ఉండేవికావు. కాబట్టి, వ్యాధి అనేది మానవుడు చేసిన పాపానికి శిక్షగా భావించారు. ఇది వ్యాధుల గురించిన ఒక అభిప్రాయం. లేదా సిద్ధాంతం.

మరొకవైపు పాశ్చాత్యుల అల్లోపతిక్ వైద్యవిధానపరంగా, సహజసిద్ధంగా సక్రమంగా పనిచేసే మన శారీరక క్రియ, శారీరక పరిరక్షణ ప్రక్రియా విధానాలపై సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన, హానికరమైన బాక్టీరియా జెర్మ్స్ లేదా వైరస్ క్రిముల దుష్ప్రభావం వలన, శారీరక వ్యవస్థ దెబ్బతిని, అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. ఉద్వేగాల ఒత్తిడి, మానసిక సమస్యల వలన కూడా రోగాలకు గురి అవుతారు.

అంటువ్యాధి (ఇన్ఫెక్షన్), ఎలర్జీ, మానవుని శారీరక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం వలన రోగాలు వస్తాయని అందరూ నమ్ముతున్నారు కాబట్టి, శారీరక యంత్రాంగంపై దుష్ప్రభావాన్ని చూపేదానినీ, లేదా ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితినీ లేదా దానికి కారణమైనదానినీ వెంటనే తొలగించాలి లేదా అణచివేయాలి. అప్పుడే ఆ రోగి అనారోగ్యం బారినుండి బైటపడతాడు.

ఆధునిక వైద్యశాస్త్ర విజ్ఞానం ఎంత గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ, దురదృష్టవశాత్తూ, ఆ వైద్య చికిత్సా విధానానికి అన్ని వ్యాధులూ లొంగవు. అంతేకాదు, నిజానికి వైద్యులు సూచించిన కొన్ని మందులు తీవ్ర దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి కూడా!

ఈ పై రెండే గాకుండా, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం విస్మరించిన మరొక తృతీయ ప్రత్యామ్నాయ అభిప్రాయం కూడా ఉన్నట్లు కన్పిస్తోంది. మానవుని శక్తి దేహం గురించీ, అనారోగ్యాలూ, వాటి నిర్మూలనలో అది వహించే ప్రముఖ పాత్ర గురించీ, నేను ఇక్కడ ప్రస్తావించదలచుకున్నాను. ఈ శక్తి దేహాన్నే 'ఎథిరిక్ డబుల్' లేదా జీవశక్తి శరీరం (vital body) అనీ అంటారు. అటువంటి జీవశక్తి యొక్క ఉనికి గురించీ, శరీరంతో దానికి గల సన్నిహిత సంబంధం గురించీ, శరీరంపై దానీ ప్రభావాన్ని గురించీ ఈ పుస్తకంలో వివరించిన 'ప్రాణ చికిత్స' ద్వారా మీరు తెలుసుకోగలరు.

లండన్‌లోని థియోసాఫికల్ రీసెర్చ్ సెంటర్ వారు ప్రచురించిన 'అన్-రికగ్నయిజ్డ్ ఫ్యాక్టర్స్ ఇన్ మెడిసిన్' అనే పరిశోధనాగ్రంథంలో దీనిని గురించి వివరించారు. జీవశక్తి శరీరం యొక్క ఉనికిని గుర్తించడం వలన, 'ప్రాణ చికిత్స' వంటి సాధారణ వైద్య చికిత్సలు విజయవంతమవ్వడానికి గల మూలకారణం సవివరంగా మనకు తెలుస్తుంది. దీనిలో గల జీవశక్తి స్థితులను నిర్ణయించే ముఖ్య అంశము ప్రాణశక్తి. కాబట్టి ప్రాణశక్తి ప్రసరణ, నష్టపోయిన ప్రాణశక్తిని తక్షణమే భర్తీ చేయడం ఈ ప్రాణ చికిత్స యొక్క మూలసూత్రం కాబట్టి ఇది విజయవంతమౌతున్నది.

వ్యాధులు భౌతిక శరీరంలో వ్యక్తమయ్యేముందే మానవుని జీవశక్తి శరీరంలో ముందుగా ప్రత్యక్షమౌతాయి అని ఆధునిక కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ నిర్ధారించింది. జీవశక్తి శరీరానికీ, భౌతిక శరీరానికీ మధ్య ఎంతో దగ్గర సంబంధం ఉంది. కాబట్టి జీవశక్తి శరీరానికి చికిత్స చేయడం ద్వారా, తరచుగా భౌతిక శరీరంలోని అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేయగలము. శ్రీ చోవా కోక్ సుయ్ గారి ఈ 'ప్రాణ చికిత్స' అనే పుస్తకంలో పూర్తిగా ఆ ప్రాణ చికిత్స గురించే వివరించబడింది. వారందించిన ఈ బృహద్గ్రంథం ఎంతో గొప్ప ప్రయోజనకారి కాగలదు.

ఈ పుస్తకం ఎందుకంత విలువైనదీ అంటే, దీనిలో రచయిత రూపొందించిన ప్రాణ చికిత్స ఎలా జరపాలి అనేదానిపై నిర్దిష్టమైన సలహాలు, ఆచరణాత్మక సూచనలు చాలా ఎక్కువగానూ, చికిత్సను గురించిన చర్చ చాలా తక్కువగానూ ఉన్నాయి. దీనిలో అనవసర విషయాలుగానీ, వివరణలుగానీ లేవు. ఇతర మత వర్గాలవారిని నొప్పించే సుదీర్ఘమైన మత కర్మకాండలు లేవు. ఇతర శాస్త్రీయ పద్ధతులవలెనే ఇది కూడా నిచ్చితమైన, నిష్కపటమైన చికిత్సావిధానము. సాంప్రదాయపరమైన వైద్య చికిత్సా పద్ధతులకు ఇది దోహదకారి కావాలన్నదే తప్ప, ప్రత్యామ్నాయం కావాలన్నది మాత్రం దీని ఉద్దేశ్యం కాదు. రచయిత యొక్క సహజ చికిత్సా సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవాలన్న ఆసక్త గల వారందరికీ ప్రయోజనకారిగా ఉండేందుకే ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకం రూపుదిద్దుకుంది. కాబట్టి, సమాజంలో పెక్కుమంది దీనిని సాదరంగా ఆహ్వానించి అంగీకరిస్తారని నేను ప్రగాఢంగా విశ్వసిస్తున్నాను.

జైమే టి. లి కాకో
ప్రెసిడెంట్
ఫిలిప్పైన్ పారానార్మల్ రీసెర్చ్ సొసైటీ ఇం.
మనీలా, జూలై 1987

విషయసూచిక

అధ్యాయము: 3

అధ్యాయము: 4

అధ్యాయము: 5

అధ్యాయము: 6

అధ్యాయము: 7

అధ్యాయము: 8

ఆచరణాత్మక సమగ్ర సూచిక

(Practical Quick Guide)

తక్షణమే చికిత్స ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవాలన్న ఆసక్తి గలవారు ఈ క్రింద సూచించిన క్రమపద్ధతిలో చదివి, వాటిని అనుసరించవచ్చు. ఆ తర్వాత, ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదువవచ్చు.

పరిచయం

మనకు కలిగే అతి సుందరమైన అనుభూతి వివరింప సాధ్యముకానిది. మానవుని నిజకౌశలానికీ, విజ్ఞాన శాస్త్రానికీ మధ్య డోలాయమానంగా ఊగిసలాడే ప్రధానమైన మానసికోద్వేగము అది. దాని గురించి తెలుసుకొననివాడూ, ఎంతమాత్రమూ విస్మయము చెందనివాడూ మృత్యుసమానుడే. ఆతని కళ్ళు కాంతి విహీనమైన గాజుగోళాలే!

- ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

మౌఖికంగా ఈ పుస్తకం సహజాతీత చికిత్స గురించి తెలియజేస్తుంది. దీనిలో చికిత్స గొప్పతనాన్నీ, ప్రభావాన్నీ అతిగా వర్ణించకుండా, అది ఎందుకు, ఎలా పనిచేస్తుందో మాత్రమే వివరించడం జరిగింది. ఈ చికిత్సా విధానాన్ని ఎంతో సరళంగా, యాంత్రిక ప్రవృత్తి ఆధారముగా ఏది, ఎందుకు, ఎలా పనిచేస్తుందో అనే విషయాలు ఈ పుస్తకంలో వివరింపబడ్డాయి. అలాగని దీనిని కేవలం యాంత్రికపరమైనదిగా భావించకూడదు. ఇది ఆధ్యాత్మిక పరమైనది కూడా! 'యాంత్రిక ప్రవృత్తికి ఆధారంగా' అని ఎందుకు చెప్పానంటే, చేయవలసినదల్లా చెప్పిన సూచనలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి అనుసరిస్తూపోతే చాలు, నిర్దిష్టమైన ఫలితాలు వాటంతట అవే యాంత్రికంగా కలుగుతాయి. ఆధ్యాత్మికంగా అని ఎందుకు అన్నానంటే, ప్రార్థించడంద్వారా, లేదా దైవ కృపను ఆహ్వానించడం ద్వారా చికిత్సకుడు దివ్యత్వపు చికిత్సా సాధనంగా మారతాడు. ఒకటి రెండు వారాలలో సాధారణ అనారోగ్యాలను ఎలా తొలగించవచ్చో, ఒకటి - రెండు నెలల్లో క్లిష్టమైన వ్యాధులను ఎలా నిర్మూలించవచ్చో ఈ పుస్తకం బోధిస్తుంది. ఈ సహజాతీత చికిత్సా పద్ధతిని నేర్చుకునేందుకు ఎవ్వరూ 10 - 20 సంవత్సరాల కాలాన్ని వెచ్చించాల్సిన పనిలేదు. చికిత్సకుడు కావడానికి పుట్టుకనుండే చికిత్సాశక్తిని కలిగి ఉండుటగానీ, లేదా దివ్యజ్ఞాని అయివుండాల్సిన అవసరంగానీ ఎంతమాత్రం లేదు. ఆ వ్యక్తి కేవలం ఈ పుస్తకంలో వ్రాసిన సూచనలను అనుసరించి, చికిత్స చేసేందుకు సంసిద్ధుడై ఉంటే చాలు.

ఈ రచయితకు చిన్నతనం నుండే యోగ, మనస్తత్వ, మార్మిక శాస్త్రాల పట్లా, అంతర్గత శక్తిని ఉత్పత్తిచేసే చైనావారి 'చి కుంగ్' విధానము పట్లా ఎంతో ఆసక్తి ఉండేది. ప్రబలమైన ఆసక్తి ఉండడంవలన, ఆయన నిగూఢమైన విజ్ఞానశాస్త్ర గ్రంథాలనూ, పుస్తకాలనూ చదువుతూ 18 సం.రాలకు పైగా పరిశోధనలు చేయడంలో నిమగ్నమయ్యాడు. చైనాదేశపు

'చి కుంగ్' వైద్యులతోనూ, పలు యోగులతోనూ, చికిత్సకులతోనూ, దివ్యజ్ఞానులతోనూ తమ ఆధ్యాత్మిక గురువులతో భావ ప్రేరణ (టెలీపతిక్) సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న కొందరు అసాధారణ వ్యక్తులతోనూ సన్నిహిత సత్సంబంధాలను కలిగి ఉండేవారు. నిగూఢశాస్త్ర విద్యార్థులు, చికిత్సకులూ ఉపయోగించేవి, అందరికీ సుపరిచితమైన చికిత్సా పద్ధతుల ప్రభావాన్నీ, సమర్థతనూ, అవి ఏ విధంగా పనిచేస్తుందనేది నిర్ణయించడానికి ఈ గ్రంథ రచయిత తన దివ్యజ్ఞాన స్నేహితులతో పెక్కు సంవత్సరాలు ప్రయోగాలు చేస్తూ గడిపారు. వారు 18 సంవత్సరాలకు పైగా చేసిన అవిరామ పరిశోధనా కృషి ఫలితమే ఈ గ్రంథము. వారి పరిశోధనలద్వారా రంగరించి తయారుచేసిన మూలతత్వసారము, పరిశోధనలద్వారా వెల్లడైన విషయాలే ఈ గ్రంథంలో చోటు చేసుకున్నాయి. వీటిలో కొన్నింటిని కొన్నాళ్ళ కిందటే ఇతర రచయితలు వెల్లడించారు. మరికొన్నింటిని ఈ రచయిత మరల పరిశోధించి కనుగొన్నారు. అనారోగ్యాలతో బాధపడే మానవాళిని ఉద్ధరించడానికి సహాయపడేందుకు ఆయనకు రహస్యంగా, ఏకాంతంగా బోధించిన 'అడ్వాన్స్‌డ్ చికిత్సా ప్రక్రియలు' కూడా ఇప్పుడు ఈ పుస్తకంద్వారా వెలుగులోనికి వచ్చాయి.

ఎన్నో అడ్వాన్స్‌డ్ చికిత్సా ప్రక్రియలనూ, విధానాలనూ రచయితకు ఆతని పూజ్యా బోధకుడు 'మై లింగ్' బోధించారు. ఈ రచయిత దివ్యజ్ఞానుడూ కాడు. అలాంటి సామాన్యుడైన ఈ రచయిత ఎంతో సమర్థవంతంగా రోగాలను నివారించే చికిత్సను నేర్చుకొని చికిత్స చేయగాలేనిది మీరు మాత్రం ఎందుకు చేయలేరు!

సాధారణ వ్యక్తి ఈ అసాధారణ చికిత్స ఎలా చేయాలో సులభంగా నేర్చుకునేందుకు తగినట్లుగా ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను ఒక క్రమపద్ధతిలో పొందుపరచడమైనది. దివ్యజ్ఞానాన్ని వినియోగించనవసరంలేకుండా అసాధారణంగా రోగిలోని రోగ నిర్ధారణ ఎలా చేయాలి అనే విషయంపై కూడా సూచనలు ఇవ్వడమైనది.

'అసాధారణ చికిత్స' అనేది దీనికి సరిగ్గా తగిన పేరు కాదు. ఈనాడు అపూర్వం అన్పించే ఈ అసాధారణ చికిత్స మరికొన్ని దశాబ్దాల నాటికి సాధారణమైనదీ, సర్వసామాన్యమైనదీ కావచ్చు. ఈ గ్రంథ రచన యొక్క ముఖ్యోద్దేశమూ అదే. ఈ అపూర్వ అసాధారణ చికిత్సా విధానాన్ని రాబోవు కాలానికి ఒక సర్వ సాధారణ చికిత్సా పద్ధతిగా మార్చాలన్నదే రచయిత యొక్క జీవితాశయం. ఈ చికిత్సా విధానంలో 'జీవశక్తి' లేదా 'ప్రాణ చికిత్స' లేదా 'చి' చికిత్స అనే పేరు సార్థక నామధేయం. దీని ప్రాచీన మూలస్థానానికీ, దీనిని

ఇంతగా అభివృద్ధి పరచేందుకు ఎంతగానో దోహదంచేసిన దివ్యజ్ఞాన విద్యార్థులకూ తగిన గుర్తింపు లంభించుగాక.

ప్రతి ఒక్కరూ, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు ఈ ప్రాణ చికిత్స నేర్చుకోవడం వలన ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో త్వరితమైన, సమర్థవంతమైన సరళ చికిత్సా పద్ధతి. తలనొప్పి, పంటినొప్పి, జ్వరం, గొంతువ్యాధి, గవదబిళ్ళలు, కముకు దెబ్బలు, వాతపు నొప్పులు, కీళ్ళవాపులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, హృద్రోగాలు, వినికిడి సమస్యలు మొదలైన పెక్కు తీవ్ర అనారోగ్యాలకు స్వయంగా చికిత్స చేసుకోవచ్చు.

చోవా కోక్ సుయ్

వివేకవంతుడు సంకుచిత మనస్కుడు కాడు. సరిక్రొత్త అభిప్రాయాలనూ, అభివృద్ధినీ తప్పించుకోవాలనే ప్రయత్నంలో, తన తలను ఇసుకలో పూడ్చిపెట్టుకునే నిప్పుకోడిలా ప్రవర్తించడు.

ఆతడు అమాయకుడూ, తెలివితక్కువవాడూ ఎంతమాత్రం కాడు. గుడ్డిగా దేనినీ ఒప్పుకోడు.

ఆతడు ముందుగా దానిని క్షుణ్ణంగా చదివి, పూర్తిగా జీర్ణించుకుని, ఆపై దానిని హేతుబద్ధంగా విశ్లేషించి, ప్రయోగాలద్వారా, తన అనుభవాలద్వారా ఆ క్రొత్త అభిప్రాయాలనూ, అభివృద్ధులనూ పరీక్షిస్తాడు.

వివేకవంతుడు పూర్తిగా నిష్పక్షపాతవైఖరి నవలంబించి, ఈ పుస్తకంలోని భావాలను చదువుతాడు.

రెండవసారి నేను ఆతనివద్దకు వెళ్ళినప్పుడు ... ఆయన విపరీతమైన ఉబ్బసవ్యాధితో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నాడు. శ్వాస ఆడడమే ఎంతో కష్టంగా ఉంది. పిల్లికూతలు, గురక వస్తూ ఉండేవి. ఆతని సహజ శరీరచ్ఛాయ పాలిపోయింది. నేను మరల ఆతనికి చికిత్స చేసాను. రెండున్నర నిముషాల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి తీవ్రత తగ్గింది.

రోగి యొక్క శ్రేయస్సు కోసం చికిత్సద్వారా ప్రాణ చికిత్సకుడు ఈ శక్తిని ఆతని శరీరంలోనికి ప్రవహింపజేస్తాడు.

– డొలోరెస్ క్రీజెర్, పి.హెచ్.డి., ఆర్.ఎన్.
ది థెరప్యూటిక్ టచ్

ప్రకృతిలో మనకు తెలియనంతమేరకు మాత్రమే తప్ప ప్రకృతి విరుద్ధంగా అద్భుతాలు అనేవి సంభవించవు.

– సెయింట్ అగస్టీన్

అధ్యాయము – 1

ప్రాణ చికిత్స స్వభావము

దేవుడైన యెహోవా నేలమంటితో నరుని నిర్మించి, వాని నాసికా రంధ్రములలో జీవమును ఊదగా, నరుడు జీవాత్మ ఆయెను.

– (ఆదికాండము 2:7)

చాలావరకూ మనము పీల్చే గాలి ద్వారానే మనకు ప్రాణాధారమగు 'ప్రాణశక్తి' లేదా 'కి'ని మనము పొందుతున్నాము. ప్రతి జీవీ ఈ శ్వాసపైనే ఆధారపడి ఉంది. శ్వాస ఆగితే ప్రాణం పోయినట్లే. పురిటికందు మొట్ట మొదటిసారిగా ఏడ్చే ఏడుపు మొదలుకుని, మనిషి చివరి శ్వాసకీ మధ్యన ఉండేది ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసాల పరంపర మాత్రమే తప్ప, వేరొకటి కాదు. మన ఆలోచనల వలనా, ఇష్టపూర్వకంగా చేసే ప్రతి పని వలనా, లేదా కండరాలను కదలించడం వలనా మనము నిరంతరం మన 'ప్రాణశక్తి' లేదా 'కి'ని పోగొట్టుకుంటున్నాము. దాని ఫలితంగా, దానిని ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఇతర ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అభ్యాసములద్వారా అది సాధ్యపడుతుంది.

'ప్రాణ చికిత్స' అనేది మానవ శరీరం యొక్క సమగ్ర స్వరూపంపైననే ఆధారపడి ఉంది. నిజానికి, మానవుని భౌతిక శరీరమంతా, రెండు భాగాల కలయికతో ఏర్పడింది. ఒకటి: మనకు ప్రత్యక్షంగా కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరము, రెండవది: మన కంటికి కన్పించని శక్తి శరీరము (invisible energy body). దీనినే జీవధాతు శరీరము (bioplasmic body) అని అంటారు. మనము చూసేదీ, స్పర్శించేదీ, మనకు బాగా పరిచయమున్న శరీరభాగమే మనకు కన్పించే భౌతిక శరీరము. ఈ భౌతిక శరీరంలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, శరీరం లోపలా, బయటా 4 లేదా 5 అంగుళాల వరకూ విస్తరించే, కంటికి కన్పించని కాంతివంతమైన శరీరమే ఈ జీవధాతు శరీరము. దివ్యదృష్టి గలవారు ఈ శక్తి శరీరాన్నే జీవాత్మ శరీరము (etheric body) లేదా రెండు కాంతి మండలాల శరీరం (etheric double) అని పిలిచేవారు.

'ప్రాణ చికిత్స' అంటే ఏమిటి?

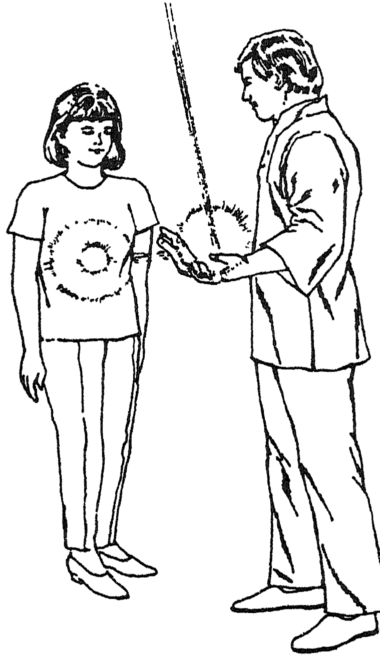
'ప్రాణ చికిత్స' అనేది వ్యాధులను నయం చేసే ఒక కళ. ఒక ప్రాచీన శాస్త్రీయ వైద్య విధానం. ఇది భౌతిక శరీరాన్ని నయం చేయడానికి ప్రాణశక్తి లేదా 'కి'ని లేదా ప్రాణాధారశక్తిని వినియోగిస్తుంది. రోగి శరీరం యొక్క జీవధాతు పదార్థాన్నీ, ప్రాణశక్తినీ – ఈ రెండింటినీ అనుసంధానం చేస్తుంది కూడా! కాబట్టే దీనిని వైద్య – ప్రాణయామము (కి కుంగ్ లేదా 'కి' చికిత్స) అనీ, మనోశక్తితో చికిత్స అనీ, ప్రాణశక్తితో చికిత్స అనీ, చికిత్సాపరమైన స్పర్శ అనీ, చేయి వేయుట (హస్తవాసి) అనీ, అయస్కాంత చికిత్స అనీ, నమ్మకంతో చికిత్స అనీ, వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే ఒక ప్రత్యేక శక్తితో చేసే చికిత్స అనీ, ఇలా పలు పేర్లతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.

'ప్రాణశక్తి' లేదా 'కి'

శరీరాన్ని సజీవంగానూ, ఆరోగ్యవంతంగానూ ఉంచే జీవశక్తి, లేదా ప్రాణాధార శక్తియే ప్రాణశక్తి, లేదా 'కి'. దీనిని గ్రీకు భాషలో 'న్యూమా' అనీ, పాలినేషియా భాషలో 'మన' అనీ, హిబ్రూ భాషలో 'రూహ్' అనీ అంటారు. చికిత్సకుడు 'ప్రాణానికి ఊపిరి' అయిన జీవాధార శక్తిని, లేదా ప్రాణశక్తిని రోగి శరీరం**లోని**కి ప్రసరింప చేస్తాడు. దానివలన రోగికి గల వ్యాధి నయమౌతుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారా 'అద్భుత చికిత్స'ను పొందవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఈ ప్రాణశక్తి లభించే మూల స్థానాలు మూడు ఉన్నాయి. సౌర ప్రాణశక్తి (solar prana), వాయు ప్రాణశక్తి (air prana), భూ ప్రాణశక్తి (ground prana). సౌర ప్రాణశక్తి మనకు సూర్యరశ్మి నుండి లభిస్తుంది. అది శరీరాన్ని అంతటినీ శక్తితో నింపి ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది. సూర్యరశ్మిలో ఉండడంద్వారా, సూర్య కిరణాలను వంటబట్టించుకోవడం (sun bathing) ద్వారా, ఎండలో ఉంచిన నీటిని త్రాగడంద్వారా, ఈ సౌరశక్తినీ పొందవచ్చు. ఇది ఎంతో శక్తివంతమైనది కాబట్టి, ఎక్కువసేపు సూర్యరశ్మిని గ్రహించినా, మనకు హాని కలుగవచ్చు.

గాలిలో ఉండే ప్రాణశక్తిని 'వాయు ప్రాణశక్తి' లేదా 'వాయు జీవశక్తి గోళకము' (air vitality globule) అనీ అంటారు. లోనికి ఊపిరి పీల్చినప్పుడు, ఊపిరితిత్తులద్వారా వాయు ప్రాణశక్తి లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అంతేగాక, జీవధాతు శరీరము (bioplasmic body) యొక్క శక్తి కేంద్రాలు కూడా సూటిగా ఈ శక్తిని గ్రహిస్తాయి. ఈ శక్తి కేంద్రాలనే 'చక్రాలు' అని అంటారు. తక్కువసేపు, తొందర తొందరగా ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పటికంటే, బాగా లోతుగా, నెమ్మదిగా,



పటము 1 – 1: ప్రాణ చికిత్సలో, రోగి శరీరంలోనికి జీవాధార శక్తి ('కి' లేదా ప్రాణశక్తిని) పంపించుట.

లయబద్ధంగా, ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు, ఎక్కువ వాయు ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలము. తగువిధంగా శిక్షణ పొందినవారు, తమ చర్మంలో గల సూక్ష్మరంధ్రాలద్వారా కూడా ఈ శక్తిని పీల్చుకోగలరు.

భూమిలో ఉండే ప్రాణశక్తిని 'భూ ప్రాణశక్తి' లేదా భూమిలోని 'ప్రాణాధార శక్తి గోళకము' అనీ అంటారు. దీనిని అరికాళ్ళ ద్వారా గ్రహించవచ్చు. ఇది మనకు తెలియకుండానే అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది. పాదరక్షలు ధరించకుండా నడవడం వలన, పాదాల ద్వారా శరీరం ఎక్కువ పరిమాణంలో భూమిలోని ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. ఎక్కువగా పని చేయడానికి అవసరమైన శక్తి సామర్థ్యాలనూ, ఉత్సాహాన్నీ, ఎంతో సునిశితంగా ఆలోచించగలిగే సామర్థ్యాన్నీ పెంపొందించుకోవడానికి, జ్ఞప్తితో, ఎక్కువ పరిమాణంలో భూమినుండి ప్రాణశక్తిని ఎలా పొందాలో నేర్చుకోవచ్చు.

సూర్యరశ్మితోనూ, గాలితోనూ, భూమితోనూ కలిసి ఉండడం వలన, వాటినుండి నీరు

ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుంటుంది. మొక్కలూ, చెట్లూ, సూర్యరశ్మి నుండీ, గాలినుండీ, నీటినుండీ, భూమినుండీ ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తాయి. మనుష్యులూ, జంతువులూ కూడా సూర్యరశ్మి, గాలి, భూమి, నీరు, ఆహారాలనుండి ప్రాణశక్తిని పొందుతారు. (నిల్వ ఉంచిన ఆహారం కంటే, తాజా ఆహారంలో ప్రాణశక్తి అధికంగా ఉంటుంది).

ఒక వ్యక్తికి గల అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడానికి, అతనికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయవచ్చు. ప్రాణశక్తి అత్యధికంగా ఉన్న వ్యక్తుల చుట్టూ ఉన్నవారు ఎంతో ఆరోగ్యవంతంగానూ, ఆనందంగానూ ఉంటారు. శక్తి క్షీణిస్తున్నవారు తమకు తెలియకుండానే వేరే వ్యక్తి, లేదా వ్యక్తుల నుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తారు. అందుకనే, కొందరు వ్యక్తులు మిమ్మల్ని కలిసినప్పుడు, అకారణంగా మీలోని శక్తి బయటకు పోయినట్లనిపించి, నిస్సత్తువగా, అలసటగా ఉంటుంది.

చాలాకాలం నుండి జీవిస్తున్న దేవదారు (pine) వృక్షాలవంటి ఆరోగ్యవంతమైన పెద్ద పెద్ద చెట్లు అధికంగా తమలోనున్న ప్రాణశక్తిని చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో బయటకు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి. అలసట చెందినవారు, లేదా అనారోగ్యానికి గురి అయినవారు ఈ చెట్లక్రింద విశ్రాంతి తీసుకున్నా, పరుండినా ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని పొందగలరు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తిరిగి ఆరోగ్యవంతుడు కాగలందులకు సహాయపడవలసినదిగా ఆ వృక్ష స్వరూపాన్ని మౌఖికంగా (మాటలలో) అర్థిస్తే, ఇంకా మంచి ఫలితాలను సాధించవచ్చు. ఈ వృక్షాలనుండి చేతులద్వారా ప్రాణశక్తిని ఎలా పొందాలో ప్రతి ఒక్క వ్యక్తీ కూడా నేర్చుకోవచ్చు. అప్పుడు అధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం వలన ఒళ్ళు జలదరించి, తిమ్మిరెక్కుతుంది. కొన్నాళ్ళు సాధనా సమావేశాల తర్వాత మాత్రమే ఈ నైపుణ్యాన్ని పొందగలరు.

ఈ ప్రాణశక్తి కొన్ని కొన్ని ప్రదేశాలలో, స్థలాలలో ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. అధిక శక్తివంతమైన అటువంటి కొన్ని ప్రదేశాలు స్వాస్థ కేంద్రాలుగా మారతాయి.

వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడూ, ఉష్ణోగ్రతలోని మార్పుల వల్లనా మాత్రమే గాకుండా, సౌరశక్తి, వాయు ప్రాణశక్తులలో ఏర్పడిన తరుగుదల వలన కూడా చాలామంది అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఆ విధంగా పెక్కుమంది మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ మందకొడిగా ఉంటూ, అంటువ్యాధులకు గురి అవుతూ ఉంటారు. గాలినుండి, భూమినుండి 'కి' ని లేదా 'ప్రాణశక్తిని' బుద్ధిపూర్వకంగా గ్రహించడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాన్ని తప్పించుకోవచ్చు.

రాత్రి కంటే పగటి వేళల్లో ప్రాణశక్తి అధికంగా లభ్యమౌతుందని దివ్యదృష్టితో పరిశీలించి, తేల్చి చెప్పారు. ఉదయం మూడు లేదా నాలుగు గంటలకు ప్రాణశక్తి అతి తక్కువ స్థాయికి తగ్గిపోతుంది.

జీవధాతు శరీరం (Bioplasmic Body)

ప్రతి వ్యక్తి చుట్టూ, బయటా, లోపలా జీవధాతు శరీరం అనే కాంతివంతమైన శక్తి శరీరం ఉంటుందని దివ్యజ్ఞానులు (clairvoyants) తమ మనోశక్తులద్వారా తెలుసుకున్నారు. కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరంలా, దీనికికూడా ఒక శిరస్సు, రెండు కళ్ళు, రెండు చేతులు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే, ఈ జీవధాతు శరీరము ముమ్మూర్తులా భౌతిక శరీరంలాగే ఉంటుంది. అందుకే దివ్యజ్ఞానులు దీనిని సూక్ష్మ శరీరము లేక ప్రాణమయ శరీరము అని అంటారు.

'బయోప్లాస్మిక్' (జీవధాతు) అనే మాటకు అర్థాన్ని పరిశీలిద్దాం. 'బయో' అనగా 'జీవం' (life), 'ప్లాస్మా' అంటే, పదార్థ స్థితులలో నాలుగవది ప్లాస్మా. ఘన, ద్రవ్య, వాయు స్థితుల తర్వాతది ఈ 'ప్లాస్మా' స్థితి. ఇది ధన-ఋణ (positive & negative) శక్తి పరమాణువులతో నిండిన వాయుస్థితి. ఇది రక్తంలో ద్రవరూపంలో ఉండే 'ప్లాస్మా' లాంటిది కాదు. జీవధాతు శరీరం అంటే, కంటికి కన్పించనంత సూక్ష్మ పదార్థాలతో, లేదా (etheric matter)తో కూడిన సజీవశక్తి శరీరము. కిర్లియాన్ ఫొటోగ్రఫీ సహాయంతో, శాస్త్రజ్ఞులు దానిని అధ్యయనం చేయగలిగారు. బాగా పరిశీలించి, వ్రేళ్ళు, ఆకులు వంటి చిన్న వస్తువుల జీవధాతువును ఫొటోలలో బంధించగలిగారు. జీవధాతు శరీరంద్వారానే ప్రాణశక్తి లేదా శక్తియును లోనికి పీల్చుకోబడి, భౌతిక శరీరానికి అంతటికీ సరఫరా అవుతుంది. (ప్రాణశక్తిని లేదా జీవనాధార శక్తిని లోనికి పీల్చుకుని, భౌతిక శరీరానికి అంతటికీ సరఫరా చేసేది ఈ జీవధాతు శరీరమే!)

మెరిడియన్, లేదా జీవధాతు వాహకనాళాలు (Bioplasmic Channels)

భౌతిక శరీరంలో రక్తం ప్రవహించడానికి రక్తనాళాలు ఉన్నట్లే, ప్రాణశక్తి, జీవధాతు పదార్థము ప్రవహించి, శరీరమంతా వ్యాపించేందుకు, కంటికి కన్పించనంత సూక్ష్మమైన జీవధాతు వాహకనాళాలు (meridians) ఈ జీవధాతు శరీరంలో ఉన్నాయి. ఈ శరీరంలో ఎన్నో పెద్ద జీవధాతు నాళాలూ, వేలకొలదీ సూక్ష్మ నాళాలూ ఉన్నాయి. 'యోగా'లో వీటిని పెద్ద నాడులు, చిన్న నాడులు అని అంటారు. ఈ శక్తివాహక నాళాలద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవహించి, శరీరాన్ని పోషిస్తూ, శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది.

ఆక్యుపంచర్, ఆక్యుప్రెషర్, రిఫ్లెక్సాలజీ చికిత్సా పద్ధతులలో వినియోగిస్తే ప్రాణశక్తి లేదా కి

రోగి శరీరానికి సూదులు గుచ్చడంద్వారా ఆతనిలో గల ప్రాణశక్తిని మేల్కొలిపి, ఆతని అనారోగ్యాన్ని తగ్గించే చైనా దేశీయుల వైద్య విధానము 'ఆక్యుపంచర్'. రోగి శరీరంలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని, అనారోగ్యానికి గురైౖ ప్రాణశక్తిని కోల్పోయిన భాగానికి సర్దడానికి, సూదులను ఉపయోగిస్తారు. మూసుకుపోయిన జీవశక్తి నాళాలకు ప్రాణశక్తిని ప్రసరించడంద్వారా, అవి శుభ్రం చేయబడి, (cleansed) మూసుకుపోయిన నాళాలు తెరచుకుంటాయి.

'ఆక్యుప్రెషర్' లేదా 'రిఫ్లెక్సాలజీ'లోనూ, ఆక్యుపంచర్ వైద్య పద్ధతిలోనూ ఉపయోగించే మూలసూత్రం ఒక్కటే. కాకపోతే ప్రయత్నపూర్వకంగా చికిత్సకుడు తనలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని వినియోగిస్తాడు. ఈ అధిక ప్రాణశక్తిని, ఒత్తిడి కలిగించే 'ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్'కు చికిత్సకుడు ప్రసరింపచేస్తాడు. అప్పుడది 'మెరిడియన్' లేదా ప్రాణశక్తి వాహక నాళానికీ, అక్కడినుండి అనారోగ్యానికి గురైన శరీర భాగానికీ ప్రవహిస్తుంది. రోగగ్రస్థమైన భాగానికి తమ ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేసేందుకు, కొందరు ఆక్యుపంచర్ చికిత్సకులు సూదులనుపయోగిస్తారు. చాలా బలహీనంగా ఉన్న రోగులకూ, శక్తి క్షీణించిన వారికీ చికిత్స చేసేందుకు ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తారు. 'తాయ్ చి' వైద్య విధానంలో కూడా నిష్ణాతుడైన ఒక ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యచికిత్స చేస్తున్న వైద్యుడినీ, ఆక్యుపంచర్ వైద్యచికిత్స చేస్తున్నవారినీ ఈ గ్రంధకర్త కలిశాడు. వారిద్దరూ తమ రోగులకు ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడంలో నిపుణులు.

'ప్రాణ చికిత్స' ఏమి చేయగలదు?

1. ఎక్కువ జ్వరంతో బాధపడుతున్న తమ పిల్లలకు శరీరంలోని వేడిని కొద్ది గంటలలో తగ్గించి, ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో పూర్తిగా తగ్గించేందుకు తల్లిదండ్రులకు సహాయపడగలదు.

2. తలనొప్పులు, వాతము వలన కలిగే నొప్పులు, పంటినొప్పులు, కండరాల నొప్పులనుండి వెంటనే ఉపశమనం కలిగించగలదు.

3. ఒకటీ లేదా రెండు రోజుల్లో రొంప, దగ్గు తగ్గించవచ్చు. నీళ్ళ విరేచనాలతో బాధపడే చాలామందికి కొన్ని గంటలలోనే వాటిని తగ్గించవచ్చు.

4. కన్ను, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, హృదయమునకు సంబంధించిన తీవ్ర అనారోగ్యాలను, కొన్నిసార్లు ప్రాణ చికిత్స సెషన్స్ జరిగేలోగా తగ్గించవచ్చు. పెక్కు సందర్భాలలో, కొన్ని నెలలలోనే వీటిని పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు.

5. మామూలుగా అనారోగ్యం తగ్గడానికి చేసే చికిత్స కంటే ఇది మూడు రెట్లు అధిక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అంటే మూడురోజుల్లో తగ్గే అనారోగ్యం ఈ ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతిద్వారా ఒక్క రోజులోనే తగ్గిపోతుందన్నమాట.

ఇవన్నీ చేయగలిగిన వ్యక్తిని, కొంతమేరకు ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించిన ప్రాణ చికిత్సకునిగా భావించవచ్చు. ప్రాణ చికిత్స చేయగలిగిన వాటిలో ఇక్కడ చెప్పుకున్నవి కొన్ని మాత్రమే.

ప్రాణ చికిత్సను సులభంగా నేర్చుకోవచ్చు

ఆరోగ్యవంతమైనవాడు, సాధారణ తెలివితేటలున్నవాడూ, మనస్సును కేంద్రీకరించగల సాధారణ సామర్థ్యం ఉన్నవాడూ నిష్కపట మనస్తత్వము కలిగి, యుక్తాయుక్త విచక్షణ గలవాడూ కొంతమేరకు, ఉత్సాహమూ, పట్టుదలా, సేవాభావం ఉన్న వారెవరైనా దీనిని అతి తక్కువకాలంలో సులభంగా నేర్చుకోగలరు. పియానో వాయించుట, చిత్రకళలు నేర్చుకోవడం కంటే ఈ ప్రాణ చికిత్స నేర్చుకోవడం ఎంతో సులభం. వాహనాన్ని నడపడం నేర్చుకోవడం కంటే కూడా ఇది ఎంతో సులువైన పని. కొన్ని ప్రాణ చికిత్సా సమావేశాలలోనే దీని మూలసూత్రాలనూ, చికిత్సా విధానాలనూ నేర్చుకోగలరు. వాహనాన్ని నడపడంలాగే, దీనిలో తగుమేరకు ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించాలంటే, ఎక్కువగా ప్రాణ చికిత్సా సాధన చేస్తూ, దీనికి ఎక్కువ సమయాన్ని వినియోగించాలి.

విజ్ఞానశాస్త్రం ఎంతో అద్భుతంగా అభివృద్ధిచెందే కాలం వస్తుంది. ఆధునిక పరిశోధనా పరికరాలనూ, కొలిచే మేలైన సాధనాలనూబట్టి కలిగే అభివృద్ధి కాదు. ఈనాడు పూర్తిగా విస్మరించిన గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శక్తులను కొందరు కైవసం చేసుకుంటారు. కొన్ని శతాబ్దాలలోనే, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సా విధానం ఎంతగానో అభివృద్ధిచెంది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా దానిని అనుసరిస్తారు.

– *గుస్తాఫ్ స్టార్మ్‌బెర్గ్ మౌంట్ విల్సన్, జ్యోతిష్కుడు.*
మేన్, మైండ్, అండ్ ది యూనివర్స్.

అధ్యాయము - 2

జీవధాతు శరీర స్వభావము

మానవుని శరీరం చుట్టూ ఒక విధమైన కాంతివంతమైన మేఘం వ్యాపించి ఉంటుంది అనేది ఒక ప్రాచీన అభిప్రాయం. క్రైస్తవులకంటే ముందుగా, పురాతన ఈజిప్టు, భారత్, గ్రీకు, రోమ్ దేశాలవారు - దివ్యమూర్తులపట్ల ఇలాంటి నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండేవారు. ఆ తర్వాత క్రైస్తవమతంలో ఇది అధిక ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. అంతకుముందు, ప్రతి మానవునికీ ఇది ఒక జీవలక్షణంగా భావించేవారు..... కొన్ని శతాబ్దాలుగా కొందరు దివ్యజ్ఞానులు సామాన్య మానవులచుట్టూ ఒక కాంతి మండలం ఉండడాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూశారు. ఆ వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యం, మానసికస్థితి, ఆధ్యాత్మిక లక్షణాలను తెలిపేవిధంగా, వ్యక్తి వ్యక్తికీ మధ్య ఈ కాంతి మండలాల రంగుల్లో తేడాలు ఉన్నట్లు తెలుసుకున్నారు. ఆ విధంగా చూసిన 'స్వీడన్‌బొర్గ్' అనే ఆయన ''ప్రతి వ్యక్తి చుట్టూ, ఈ భూమిపై గల ప్రకృతిసిద్ధమైన, ప్రతిదాని చుట్టూ ఒక ఆధ్యాత్మిక శక్తి మండలం వ్యాపించి ఉంది'' అని తన ఆధ్యాత్మిక దినచర్యలో వ్రాసుకున్నాడు.

- డబ్ల్యు. జె. కిల్నర్, ది హ్యూమన్ ఆరా

జీవధాతు శరీరం, కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరం లోపలివరకూ చొచ్చుకుని ఉంటుంది. అంతేకాదు, భౌతిక శరీరానికి వెలుపల 4 నుండి 5 అంగుళాలవరకూ చుట్టూ వ్యాపించి ఉంటుంది. పూర్తిగా భౌతిక శరీరం చుట్టూ అన్నివైపులా వ్యాపించి, శరీరాకృతిని కలిగి ఉండే ప్రకాశవంతమైన ఈ శక్తి కంటికి కానరాని 'లోపలి కాంతి మండలము' లేదా అంతఃశక్తి మండలము అని అంటారు. ఈ జీవధాతు శరీరం అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, సాధారణంగా శరీరమంతటాగానీ, పాక్షికంగాగానీ, లేదా అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగం వద్దగానీ గల ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తుంది. దీనినే 'ప్రాణశక్తి క్షీణత' (pranic depletion) అని అంటారు. అటువంటి సందర్భంలో అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగం వద్ద గల లోపలి కాంతి మండలం సుమారు రెండు అంగుళాలకు లేదా అంతకంటే తక్కువకు క్షీణిస్తుంది. ఉదాహరణకు హ్రస్వదృష్టి గలవారిలో సామాన్యంగా కంటిచుట్టూ గల ప్రదేశంలో ప్రాణశక్తి తరుగుదల కన్పిస్తుంది. ఈ

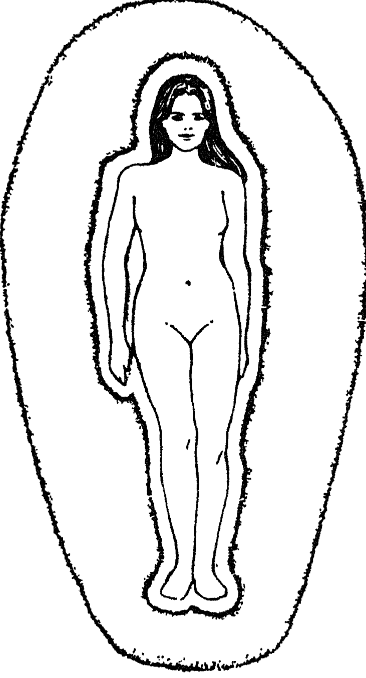
కంటి ప్రదేశంలో గల లోపలి కాంతి మండలం రెండు అంగుళాలకంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ప్రాణశక్తి పెరుగుదల, తరుగుదల ఒకేసారి ఒకే కంటికి సంభవించిన సందర్భాలు లేకపోలేదు. అనారోగ్యం ఎంత ఎక్కువ తీవ్రంగా ఉంటే, అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగం యొక్క లోపలి కాంతి మండలం అంత తక్కువగా ఉంటుంది. అరంగుళము లేదా అంతకంటే తక్కువకు తరిగిపోయిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను అనుసరిస్తూ, రెండు నుండి నాలుగు ప్రాణ చికిత్సా అభ్యాసములలో, మీరు మీ అరచేతితో లోపలి కాంతి మండలాన్ని గుర్తించగలరు. ఈ విధంగా కాంతి మండలాలను (లోపలి, వెలుపలి) చేతితో గుర్తించడాన్నే దూరస్పర్శన (స్కానింగ్) అని అంటారు.

ఒకే ప్రాంతంలోగానీ, పలు ప్రాంతాల్లోగానీ చాలాకాలంనుండి అధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయి ఉండడం వలన కూడా అనారోగ్యాలు ఎదురౌతాయి. దీనినే 'ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవుట' (pranic congestion) అని అంటారు. అలా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడం వలన అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగాల్లోని కాంతి మండలం 7 అంగుళాలు, లేదా అంతకుమించి బయటకు పొడుచుకువస్తుంది. అనారోగ్యం మరీ తీవ్రంగా ఉన్నవారిలో, రోగగ్రస్థమైన లోపలి కాంతి మండలము రెండున్నర అడుగులు లేదా అంతకుమించిగానీ ముందుకు పొడుచుకుని రావచ్చు. ఉదాహరణకు గుండె పెరుగుదలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి గుండె చుట్టుప్రక్కల ఎడమ భుజము, ఎడమ చేతి పైభాగంలోనూ ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయి ఉంటుంది. రోగగ్రస్థమైన ప్రాంతాలలో కాంతి మండలం సుమారు ఒక అడుగు మందంలో ఉబ్బెత్తుగా బయటకు పొడుచుకువస్తుంది.

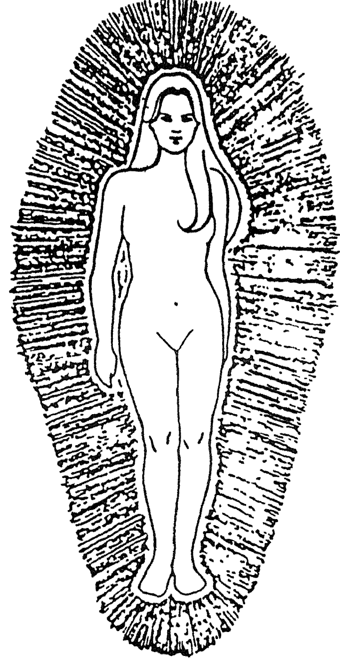
ప్రాణశక్తి తరుగుదలగానీ, పేరుకుపోవడంగానీ సంభవించినప్పుడు, దానిచుట్టూ ఉన్న సూక్ష్మమైన జీవధాతు వాహక నాళాలు (meridians or bioplasmic channels) పాక్షికంగాగానీ, లేదా పూర్తిగాగానీ మూసుకుపోవచ్చు. అంటే అనారోగ్యానికి గురైన ప్రాంతం చుట్టుప్రక్కలకు ప్రాణశక్తి నిరాటంకంగా లోనికీ, బయటకూ ప్రవహింపజాలదు. దివ్యదృష్టితో చూసినప్పుడు ఈ రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగాలు లేత బూడిదరంగు నుండి ముదురు బూడిదరంగులో కన్పించాయి. అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగంలో మంటగా ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రాంతమంతటా ఎర్రగా బురదలా ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. కేన్సర్‌తో బాధపడుతున్నవారిలో అది పసుపురంగులో గల బురదలా కన్పించింది. అపెండిసైటిస్ రోగులలో ఆకుపచ్చరంగులో గల బురదలా, కొన్ని చెవి సమస్యలతో బాధపడ్తున్నవారికి కాషాయరంగులో గల బురదలా కన్పించింది.

భౌతికశరీరం నుండి జీవధాతు కిరణాలు శరీర ఉపరితల భాగానికి నిట్టనిలువుగా పొడుచుకువస్తూ ఉంటాయి. వాటినే ఆరోగ్య కిరణాలు (health rays) అని అంటారు. ఇవి లోపలి శక్తి మండలంలో చొచ్చుకొనిపోయి ఉంటాయి. ఈ ఆరోగ్య కిరణాలనన్నింటినీ కలగలిపి, ఆరోగ్యశక్తి మండలం (health aura) అని అంటారు. భౌతిక శరీర ఉపరితలభాగానికి సమాంతరంగా ఆరోగ్య మండలం దానిచుట్టూ వ్యాపించి ఉంటుంది. శరీర రక్షణ శక్తి క్షేత్రంగా ఇది పనిచేస్తుంది. చుట్టూ పరిసరాలలో ఉండే రోగగ్రస్థమైన జీవపదార్థాల బారినుండి, క్రిముల బారినుండీ శరీరాన్ని అంతటినీ ఒక రక్షణ కవచంలా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా ఈ ఆరోగ్య కిరణాలు విష పదార్థాలనూ, వ్యర్థ పదార్థాలనూ, క్రిములనూ, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్నీ రంధ్రాలద్వారా వెలుపలికి పారద్రోలుతాయి. బలహీనంగా మారిన వ్యక్తిలోని ఆరోగ్య కిరణాలు వాలిపోయి, కొంతమేరకు ఒకదానికొకటి చిక్కుపడి ఉంటాయి. అప్పుడు పూర్తి శరీరమంతా అంటువ్యాధులకు గురికాగలదు. విష, వ్యర్థ పదార్థాలనూ, క్రిములనూ, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థమునూ బయటకు పారద్రోలే సామర్థ్యం ఆరోగ్య కిరణాల్లో చాలావరకూ క్షీణిస్తుంది. ఈ ఆరోగ్య కిరణాలకు బలాన్ని చేకూర్చి, వాటి మధ్య గల చిక్కులను విప్పి నిటారుగా చేయడంద్వారా అనారోగ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఆరోగ్య శక్తి మండలం దాటిన తర్వాత, ప్రకాశవంతమైన మరొక శక్తి మండలం ఉంది. దానినే వెలుపలి శక్తి మండలం (outer aura) అని అంటారు. ఇది లోపలి, ఆరోగ్య శక్తి మండలాలలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి ఉంటుంది. మనకు కన్పించే భౌతిక శరీరానికి సుమారు ఒక మీటరు దూరంవరకూ ఈ వెలుపలి శక్తి మండలం విస్తరించి ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా పలు రంగులలో ఉండి, తలక్రిందులు చేసిన గ్రుడ్డు వంటి ఆకారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వ్యక్తి యొక్క శారీరక, మానసిక, ఉద్రేక ఉద్వేగ స్థితులనుబట్టి దీని రంగు మారుతూ ఉంటుంది. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగులలో, వారి వెలుపలి కాంతి మండలంలో రంధ్రాలు ఉన్నట్లుగానూ, వాటినుండి ప్రాణశక్తి బయటకు పోతూ ఉన్నట్లుగా దివ్యజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి కనుగొన్నారు. కాబట్టి ఈ బయటి కాంతి మండలాన్ని ఒక శక్తి మండలంగా పరిగణించవచ్చు. దీనిలో శక్తి ఇమిడి ఉంటుంది. ఆ శక్తి బయటకు పోకుండా ఈ వెలుపలి కాంతి వలయం నిరోధిస్తుంది. ఒకవిధంగా సూక్ష్మ శక్తులను భద్రపరచే ఒక పాత్రలా ఇది పనిచేస్తుంది.



పటము 2.1: ఆరోగ్యమండలం మరియు ఆరోగ్యకిరణాలు



పటము 2.2: లోపలి, వెలుపలి శక్తిమండలాలు

జీవధాతు శరీరానికీ (Bioplasmic Body), భౌతిక శరీరానికీ (Physical Body) మధ్య గల అవినాభావ సంబంధం

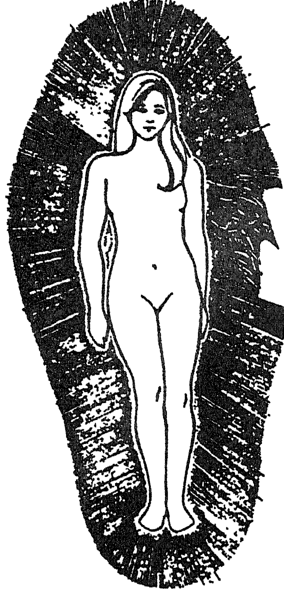
జీవధాతు శరీరానికీ, భౌతిక శరీరానికీ మధ్య అన్యోన్య సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటిలో ఏ ఒక్కదానికి అనారోగ్యం సోకినా, అది రెండవదానికి కూడా సోకుతుంది. జీవధాతు శరీరం యొక్క గొంతు భాగంలో ప్రాణశక్తి క్షీణించినప్పుడు, అది భౌతిక శరీరంలో దగ్గు, పడిశం, గొంతు మంట టాన్సిలైటిస్, లేదా గొంతుకు సంబంధించిన ఇతర సమస్యల రూపంలో వ్యక్తమౌతుంది. ప్రమాదవశాత్తూ ఎవరికైనా చర్మంమీద గంటు పడినప్పుడు లేదా చర్మం గీరుకుపోయినప్పుడు, రక్తం కారే ప్రదేశంనుండి గాయానికి తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. గాయంగానీ, నొప్పిగానీ ఉన్నచోట్ల మొట్టమొదట్లో, ప్రాణశక్తి బయటకు పోతూ ఉండడం వలన తాత్కాలికంగా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. కానీ, కొద్దిసేపటికి, ప్రాణశక్తి క్షీణించడం వలన తప్పనిసరిగా బూడిదరంగుగా మారుతుంది.

ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడం వలన గానీ, తరుగుదల వలన గానీ, జీవధాతు శరీరంలో ఏ భాగమైనా బలహీనంగా మారినట్లయితే, భౌతిక శరీరంలో అదే భాగం సరిగ్గా పనిచేయదు, లేదా త్వరలో అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు, సోలార్ ప్లెక్సస్, కాలేయాలలో ప్రాణశక్తి తరిగినప్పుడు, కామెర్లు (జాండిస్), లేదా హెపాటిటిస్‌ల రూపంలో బయటపడతాయి.

పై ఉదాహరణలనుబట్టి, జీవధాతు శరీరానికీ, భౌతిక శరీరానికీ మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉందనీ, ఒకదానిలో సంభవించే మార్పు యొక్క ప్రభావము మరొకదానిపై కూడా ఉంటుందనీ మనకు స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. జీవధాతు శరీరానికి చికిత్స చేయడం వలన, భౌతిక శరీరంలో అనారోగ్యం తగ్గిపోతుంది. క్రమంతప్పకుండా క్షాళన (క్లీన్సింగ్), శక్తిప్రసారణ (ఎనర్జైసింగ్) చేస్తూ ఉండడం వలన కళ్ళకు కలిగిన హ్రస్వదృష్టి లోపం క్రమక్రమంగా కనుమరుగై చూపు పూర్తిగా చక్కబడుతుంది. గుండె పరిమాణం పెరిగినవారికి రెండు మూడుసార్లు ప్రాణచికిత్స చేసి, అనారోగ్యానికి గురైన గుండె, భుజం, ఎడమచేతి పై భాగాలలో పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని తొలగించడంద్వారా, ఆ వ్యక్తికి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. పూర్తిగా తగ్గాలంటే ఎన్నో నెలలు పడుతుంది. శిరస్సు ప్రాంతంలో అధికంగా పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని తొలగించి, దానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయడంద్వారా, కొన్ని నిముషాలలోనే తలనొప్పిని తొలగించవచ్చు.

ముందుగా జీవధాతు శరీరంలో కన్పించే వ్యాధులు – అవి భౌతిక శరీరంలో వ్యక్తం కాకుండా నిరోధించగలిగే వ్యాధులు

కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరంలో రోగం బైట పడకముందే, ఆ వ్యాధిని జీవధాతు శరీరంలో చూడగలమని దివ్యజ్ఞానంతో చూడగా తెలిసింది. అటువంటి దివ్యజ్ఞానం లేనివారు ఆ అనారోగ్యం సోకిన భాగంలో గల లోపలి కాంతి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేసి, లేదా గ్రహించి, అది సాధారణంగా ఉండే పరిమాణం కంటే తక్కువగా ఉందో, లేక ఎక్కువగా ఉందో తెలుసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తికి దగ్గు, పడిశం (రొంప) వచ్చేముందే, అతని జీవధాతు శరీరంలోని గొంతు, ఊపిరితిత్తులలో గల ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తుంది. దివ్యదృష్టిద్వారా ఇది బూడిదరంగులో ఉన్నట్లు చూడగలరు. ఈ ప్రాంతాలను 'స్కాన్' చేసినప్పుడు, అక్కడ లోపలి కాంతి మండలంలో గుంటలు పడినట్లుగా గమనించగలరు. ఇంకొక ఉదాహరణ: కామెర్ల వ్యాధి సోకబోయే వ్యక్తి యొక్క సోలార్ ప్లెక్సస్, కాలేయాలు బూడిదరంగులో ఉన్నట్లు దివ్యజ్ఞానంతో ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. శారీరక పరీక్షలు, ఆరోగ్య నిర్ధారణ పరీక్షలలో



పటము 2.3: రోగి యొక్క వాలిపోయిన, చిక్కుపడిన ఆరోగ్య కిరణాలు

(డయాగ్నోసిస్) రోగి ఆరోగ్యవంతంగా, మామూలుగానే ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. కానీ, ఆ రోగికి చికిత్స చేయకపోతే, త్వరలోనే ఈ కామెర్ల వ్యాధి భౌతిక శరీరంలో కన్పించి తీరుతుంది.

ఈ పుస్తక రచయిత వద్దకు మద్యపాన వ్యసనానికి బానిస అయిన ఒక రోగి వచ్చాడు. 'స్కానింగ్' చేసిన పిమ్మట, అతని సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రములోనూ కాలేయంలో ఒక భాగంలోనూ ప్రాణశక్తి క్షీణించినదనీ, మరొక భాగంలో పేరుకుపోయిందనీ తేలింది. కాలేయం దెబ్బతిన్నదనీ, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయించుకొమ్మని ఆ రోగికి చెప్పాడు. కాని ఆ రోగి రక్తపరీక్ష చేయించుకున్నాడు. దానిలో అతని కాలేయం చక్కగానే ఉందని తేలింది. దాని ఫలితంగా చికిత్స చేయించుకోవడానికి వెనుకంజ వేసాడు. కొన్ని నెలల తర్వాత అదే రోగి కాలేయంలో తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడ్డాడు. అతనికి కామెర్లు (హెపాటిటిస్) వచ్చినట్లుగా వైద్యపరీక్షల్లో తేలింది. భౌతిక శరీరంపై అనారోగ్యం కన్పించకముందే ఆ అనారోగ్యానికి చికిత్స చేయాలి. అనారోగ్యం రాకుండా ముందుగానే నిరోధించడమే దీని ఉద్దేశ్యము. ఆ విధంగా భౌతిక శరీరంమీద కన్పించకుండా, ఇంకా జీవధాతు శరీరంలోనే అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు దానికి చికిత్స చేయడం ఎంతో సులువు. రోగి అనారోగ్యంనుండి కూడా త్వరగా

కోలుకుంటారు. తగిన మందులు వాడడంద్వారా కూడా భౌతిక శరీరంలో అనారోగ్యం బయటపడకుండా నిరోధించవచ్చు. అనారోగ్యం బయట పడినప్పుడు, వీలైనంత త్వరగా ప్రాణ చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఎంత తొందరగా ప్రాణచికిత్స చేస్తే, అంత త్వరగా అనారోగ్యం తగ్గుతుంది. వ్యాధి పూర్తిగా ముదిరినప్పుడు, అది తగ్గడానికి ఎక్కువ కాలం పడుతుంది. ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి, అనారోగ్యం తగ్గడం ఎంతో కష్టతరమౌతుంది. అనారోగ్యం నుండి త్వరగా బైట పడాలంటే, వీలైనంత త్వరగా అనారోగ్యానికి ప్రాణచికిత్స ప్రారంభించడం ఎంతో ముఖ్యం.

జీవధాతు శరీర స్వరూపంమీద కొంతమేరకు మనస్సుయొక్క ప్రభావం ఉంటుంది

జీవధాతు శరీరం మీదనే కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరం రూపొందించబడిందని దివ్యదృష్టి గలవారు గమనించారు. బుద్ధిపూర్వకంగాగానీ, అప్రయత్నంగాగానీ, ఈ జీవధాతు శరీరంపై మనస్సుయొక్క ప్రభావం ఉండగలదు. గర్భిణీ స్త్రీలను అందమైన వస్తువులను చూడమనీ, శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వినమనీ, సానుకూల దృక్పథాన్ని అవలంబించమనీ, ప్రతి విషయాన్నీ సానుకూలంగా ఆలోచించమనీ, శ్రద్ధగా చదువులో నిమగ్నం కమ్మనీ, విరుద్ధ భావాలను, ఆలోచనలనూ, చర్యలనూ మానుకోమనీ విజ్ఞులూ, నిగూఢ శాస్త్రాలను బాగుగా అధ్యయనం చేసినవారూ చెప్పారు. గర్భంలో ఉన్న శిశువు స్వభావంపై ఇటువంటి కార్యకలాపాల ప్రభావం పడడమేగాక అవే ఉద్రేకాలు, మానసిక సామర్థ్యాలూ, మనోవైఖరులూ కూడా శిశువుకు సంక్రమిస్తాయి. అటువంటి ఫలితాలు సానుకూలంగానూ, దోహదం చేసేవిగానూ ఉన్నప్పుడు, వాటి ప్రభావాలు కూడా అదేవిధంగా ఉంటాయి. ఫలితాలు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు ప్రభావాలు కూడా ప్రతికూలంగానే ఉంటాయి. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే, చక్కటి పిల్లల్ని కనగలరు.

మనస్సు తన ప్రభావాన్ని జీవధాతు శరీరంపై చూపగలదు, తద్వారా జీవధాతు శరీరంలో కొంతమేరకు మార్పులను తీసుకురాగలదు, దానిని తీర్చిదిద్దగలదు అనే అభిప్రాయం కొత్తదేమీ కాదు. ఈ విషయాన్ని వివరించే బైబిల్ కథ ఒకటి ఆదిమకాండంలో మనకు కన్పిస్తుంది. యాకోబు తనకంటూ ఒక గొర్రెలమందను ఎలా ఏర్పరచుకోగలిగాడో తెలిపే కథ అది. యాకోబు తన మామగారైన లాబాన్ వద్ద సుమారు 20 సం.ల పాటు పనిచేశాడు. ఆర్థికంగా బాగుపడాలనీ, తనకై తాను సంపాదించి కూడబెట్టుకోవాలన్న బలమైన కోరిక అతనిలో తలెత్తింది. మచ్చలు, చుక్కలు, చారలతో పుట్టే మేకలనూ, నల్లరంగులో

పుట్టిన గొర్రెలూ అన్నీ యాకోబుకు చెందేవిధంగా ఒక ఒప్పందం చేసుకున్నారు. లాబాన్ వ్యాపార మనస్తత్వం గలవాడు కావడంవలన మచ్చలు, చుక్కలు, చారలూ ఉన్న మగ మేకలను, ఆడమేకలను నల్లరంగులో ఉన్న గొర్రెలను తన మందలో నుంచి తొలగించి, కేవలం తెల్లరంగువే ఉండేవిధంగా చూసుకున్నాడు. జన్యుపరంగా, అటువంటి మేకలూ, గొర్రెలూ పుట్టనివిధంగా జాగ్రత్తపడ్డాడు.

దైవ సూచనను అనుసరించి యాకోబు ''చినారు, జంగిసాలు, బాదం చెట్లనుండి అప్పుడే నరికిన కొమ్మలను తీసుకుని, లోపలి తెల్లగా ఉండు భాగము బయటకు చారలుగా కన్పించేవిధంగా వాటి త్రొక్కను అక్కడ కూడా వలచి, వాటిని నీళ్ళు త్రాగే కాలువలలోనూ, నీళ్ళ గుంటలలోనూ ఉంచాడు. నీళ్ళు త్రాగడానికి వచ్చినప్పుడు వాటికి అవి ఎదురుగా ఉండేవిధంగా అమర్చాడు. దప్పికతో ఉన్న మంద నీళ్ళు త్రాగడానికి వచ్చినప్పుడు, అవి ఆ చెట్ల కొమ్మల ముందు జతగూడాయి. దాని ఫలితంగా మచ్చలు, చారలూ, చుక్కలూ ఉన్న చిన్న చిన్న పిల్లలు పుట్టాయి'' (ఆదిమకాండం 30: 37 - 39). ఈ విధంగా యాకోబు ఎంతో ధనవంతుడయ్యాడు. నల్లని మేకపిల్లలు పుట్టడాన్ని గురించి పవిత్ర బైబుల్ గ్రంథంలో స్పష్టంగా చెప్పలేదు.

ఈ పై కథను బట్టి, మనము చూసిన, అనుభవించిన, ఆలోచించిన వాటి ప్రభావం జీవశక్తి శరీరంమీదా, ముఖ్యంగా పుట్టబోయే శిశువులమీదా ఉంటుందనీ స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

శక్తి కేంద్రాలు, లేదా 'చక్రాలు'

జీవశక్తి శరీరంలో 'చక్రాలు' అనబడే గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండే శక్తికేంద్రాలు ఎంతో ముఖ్యమైన భాగాలు. భౌతిక శరీరానికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు వంటి ప్రాణాధార అవయవాలూ, కన్ను, కాలు, చెయ్యివంటి ఇతర అవయవాలూ, జ్ఞానేంద్రియాలూ ఉన్నట్లే, జీవధాతు శరీరానికి కూడా ప్రధాన, చిన్న, అతి చిన్న చక్రాలు ఉన్నాయి. ప్రధాన (మేజర్) చక్రాలనేవి గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండే శక్తి కేంద్రాలు. ఇవి సుమారు 3 నుండి 4 అంగుళాల వ్యాసం ఉండే చక్రాలు. ఇవి భౌతిక శరీరంలోని ప్రధానమైన, ప్రాణాధారమైన అవయవాలను అదుపులో ఉంచుతూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రధాన చక్రాలనేవి ప్రధాన, ప్రాణాధార ఇంద్రియాలకు శక్తిని సరఫరా చేసే శక్తి కేంద్రాల వంటివి. ఈ శక్తి కేంద్రాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, ఈ ప్రాణాధార అవయవాలకు అనారోగ్యం సోకుతుంది.

సరిగ్గా పని చేసేందుకు అవసరమైనంత శక్తి వాటికి లభించదు. కాబట్టి అవి అనారోగ్యానికి గురి అవుతాయి.

చిన్న (minor) చక్రాలు సుమారు ఒకటి నుండి రెండు అంగుళాల వ్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అతి చిన్న (mini) చక్రాలు అంగుళం కంటే తక్కువ వ్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ చిన్న, అతి చిన్న చక్రాలు భౌతిక శరీరంలో అంత ఎక్కువ ప్రాధాన్యతలేని భాగాలను నియంత్రించి, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటాయి. ఈ చక్రాలు మన కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరంలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, అక్కడ వ్యాపించి ఉంటాయి.

అవి ఈ క్రింది ముఖ్యమైన విధులను నెరవేరుస్తూ ఉంటాయి.

1. ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, జీర్ణించుకుని, దానిని శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది.

2. ఈ చక్రాలు భౌతిక శరీరంలోని వివిధ భాగాలనూ, అవయవాలనూ అదుపులో ఉంచుతూ, వాటికి ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేస్తూ, అవి సక్రమంగా పనిచేసేందుకు తగిన బాధ్యత వహిస్తాయి. శరీరం లోపల వినాళ గ్రంధులను ప్రధాన చక్రాలు నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రధాన చక్రాలను అదుపులో ఉంచడం, లేదా మార్పు తీసుకురావడం ద్వారా శరీరంలోని వినాళ గ్రంధుల (endocrine glands)లో చలనాన్ని, ఉత్తేజాన్నీ కలిగించవచ్చు. చాలావరకూ ఈ చక్రాలు పనిచేయకపోవడంవల్లనే ఎన్నో అనారోగ్యాలు కలుగుతూ ఉంటాయి.

3. కొన్ని చక్రాలు మనోశక్తులకు నిలయస్థానాలు. ఆయా చక్రాలను ఉత్తేజపరచినప్పుడు, కొన్ని మనోశక్తులు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఉదాహరణకు సులభంగా, సురక్షితంగా ఉత్తేజపరచగలిగేవి అరచేతి మధ్యలో గల అరచేతి చక్రాలు. వీటిని ఉత్తేజపరచడంద్వారా, సూక్ష్మమైన, సున్నితమైన శక్తులను చేతితో తాకి తెలుసుకోగలిగిన శక్తి అలవడుతుంది. అంతేగాక, లోపలి, వెలుపలి, ఆరోగ్య శక్తి వలయాలను ' గుర్తించగలిగే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. క్రమంతప్పకుండా అరచేతులమధ్యలో గల చక్రాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడంద్వారా ఈ సామర్థ్యాలను సాధించవచ్చు. ఈ పుస్తకంలో దీనినే ''చేతులను సున్నితంగా, శక్తిగ్రాహ్యాలుగా చేయడం'' (సెన్సిటైజింగ్ ది హేండ్స్) అని చెప్పబడింది.

పదకొండు ప్రధాన చక్రాలు

1. మూలాధార చక్రం (బేసిక్ చక్ర)

ఇది వెన్నెముక యొక్క మూలస్థానంలో అనగా గుదస్థానంలో ఉంటుంది. ఈ చక్రం కన్పించే భౌతిక శరీరాన్ని అంతటినీ అదుపులో ఉంచుతూ, పూర్తి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. కండరాల, ఎముకల వ్యవస్థలనూ, వెన్నెముక, రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం, ఉత్పత్తి అయిన రక్తం యొక్క నాణ్యతనూ, అడ్రినల్ గ్రంధులను, శరీరంలోని టిష్యూలనూ, శరీరంలోపల ఉన్న లోపలి భాగాలనూ నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. జననేంద్రియాలపై కూడా ఇది తన ప్రభావాన్ని చూపి, వాటిని శక్తితో నింపుతుంది. శరీరంలోని వేడి, సాధారణ శక్తి, శిశువుల, పిల్లల ఎదుగుదలలపై ఈ మూలాధార చక్రం యొక్క ప్రభావం ఎంతో ఉంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, కీళ్ళవాపులు, వెన్నెముకలో అనారోగ్యాలు రక్తానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, కేన్సర్, ఎముకలలో కేన్సర్, ల్యూకోమియా, అలెర్జీ, పెరుగుదల సమస్య, శరీరంలో శక్తి తగ్గుట, తగిలిన గాయాలు తగ్గడంలో, విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడంలో ఎక్కువకాలం పట్టుట మొదలైనవి సంభవిస్తాయి.

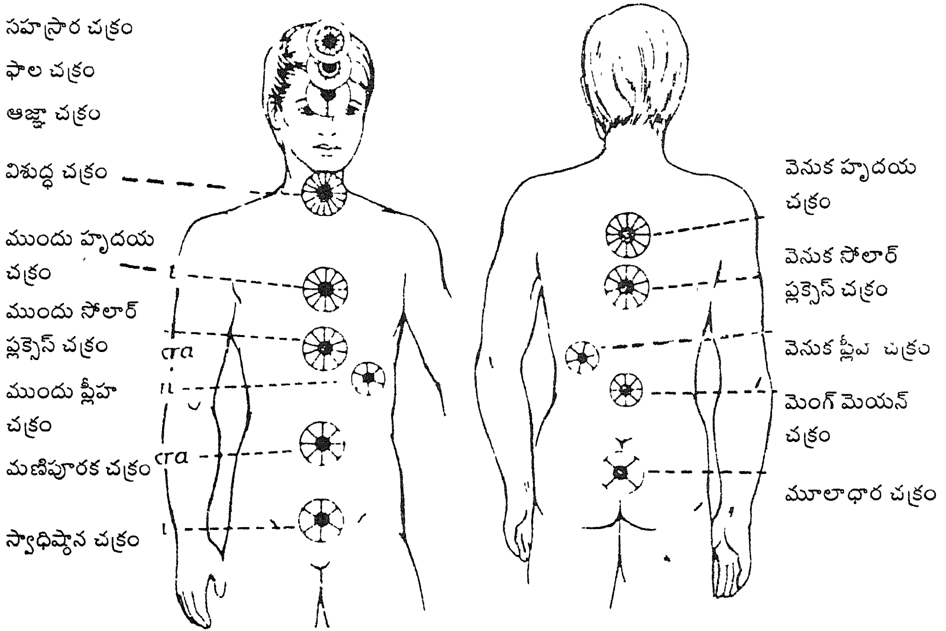
ఈ మూలాధార చక్రం ఎక్కువగా ఉత్తేజవంతంగా ఉన్న వ్యక్తులు దృఢంగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటారు. లేనివాడు బలహీనంగా, నీరసంగా, బక్కపలచగా ఉంటారు.

ముసలివారిలో ఈ మూలాధార చక్రంలో శక్తి చాలా ఎక్కువగా క్షీణించి ఉంటుంది. అందువల్లనే వారి శరీరం బలహీనంగానూ, సన్నగానూ, నడుము వంగి ఉంటుంది. వారికి కీళ్ళనొప్పులు కూడా కలుగవచ్చు.

చెట్టుకు వ్రేళ్ళు ఎలాంటివో, మానవ శరీరానికి ఈ మూలాధార చక్రం అంతటి కీలకమైనది. మూలాధార చక్రం శక్తిహీనంగా ఉంటే, శరీరం కూడా ఎంతో బలహీనంగా ఉంటుంది. ఈ మూలాధార చక్రాన్నే 'రూట్‌చక్ర' అని కూడా అంటారు.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (సెక్స్):

పొత్తికడుపు దిగువభాగంలో ఈ చక్రం ఉంటుంది. ఇది జననేంద్రియాలను, మూత్రాశయాన్నీ నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తి ప్రసారం చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే లైంగిక సంబంధమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆజ్ఞా చక్రం, విశుద్ధ చక్రం, మూలాధార చక్రాలు ఈ స్వాధిష్ఠాన చక్రంపై ఎక్కువ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిలో ఏ చక్రమైనా సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, దాని ప్రభావం స్వాధిష్ఠాన చక్రంపై పడుతుంది.



పటము 2.4: ప్రధాన శక్తి కేంద్రాలు - 11 చక్రాలు

3. మెంగ్ మెయిన్ చక్రం:

వెన్నెముకపై నాభికి వెనుకభాగాన ఈ చక్రం ఉంటుంది. మూలాధార చక్రం నుండి వచ్చే సూక్ష్మమైన ప్రాణశక్తులను పైకి పంపించడానికి, వెన్నెముకలో గల ఈ చక్రం ఒక ప్రసార యంత్రం (పంపింగ్ స్టేషన్) లా పనిచేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలను, అడ్రినల్ గ్రంధులనూ అదుపులో ఉంచుతూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది.

ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నిస్సత్తువ, అధిక రక్తపోటు, వెన్నునొప్పులు కలుగుతాయి.

శిశువులు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, మరీ ఎక్కువ వయస్సుమీరిన వారిలో గల మెంగ్ మెయిన్ చక్రానికి శక్తి ప్రసరణ చేయకూడదు. దానివలన విపరీత ప్రభావాలు కలుగవచ్చు. (అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్, వాల్యూమ్-2 చదవండి). ప్రాణ చికిత్సలో తగినంత అనుభవం, అత్యున్నత నైపుణ్యం సాధించినవారు మాత్రమే ఈ చక్రానికి చికిత్స చేయాలి.

4. మణిపూరక చక్రం (నావల్ చక్ర):

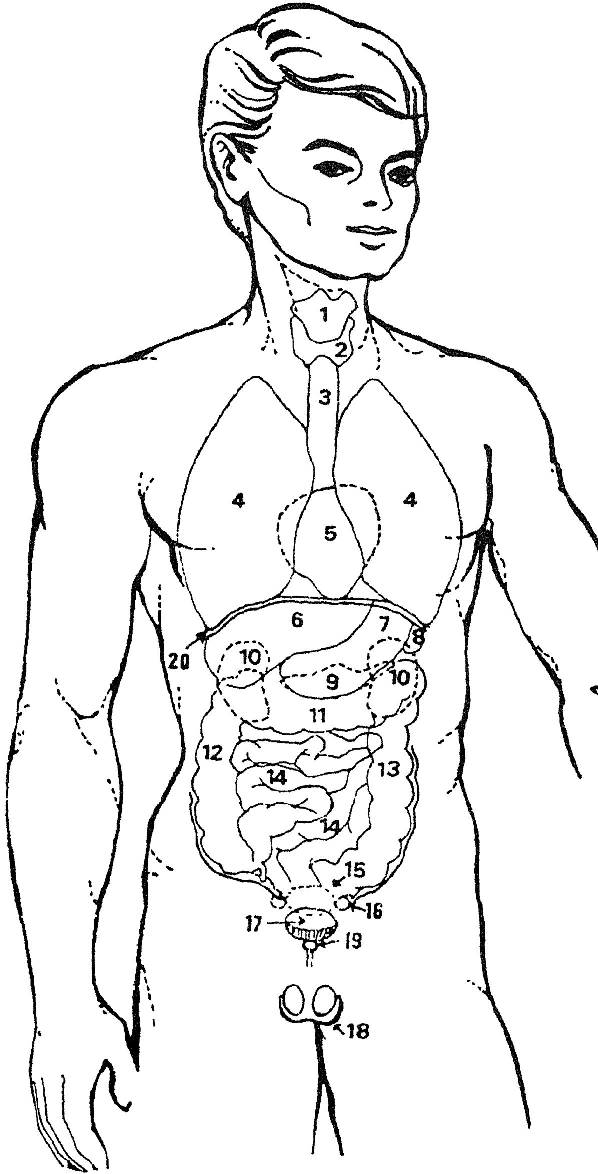
నాభి (బొడ్డు) ప్రాంతంలో ఈ చక్రం ఉంటుంది. ఇది చిన్న ప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, అపెండిక్స్‌లను నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. వ్యక్తి యొక్క జవసత్వాలపై ఇది ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లయితే, మలబద్ధకము, అపెండిసైటిస్, ప్రసవంలో ఇబ్బంది, జవసత్వాలు తగ్గుట, ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులూ కలుగుతాయి.

సూక్ష్మ శక్తులకు కూడా 'కి' అనే పేరునే వాడుతున్నారు. ఒక్కొక్కసారి, భూ ప్రాణశక్తి, వాయు ప్రాణశక్తి, ఎర్రని ప్రాణశక్తి (red prana), మరియు ఇతర రకాల ప్రాణశక్తులను కూడా 'కి' అనే సంబోధిస్తున్నారు. మణిపూరక (నాభి) చక్రం నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే 'కృత్రిమ ప్రాణశక్తి' (synthetic ki)ని కూడా 'కి' అనే పిలుస్తారు. ఆ కృత్రిమ ప్రాణశక్తి ఈ ప్రాణశక్తి లేదా జీవనాధారశక్తికి పూర్తిగా భిన్నమైనది. ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించి, శరీరానికంతటికీ సరఫరా చేసి, అది ఒంటబట్టించుకునే సామర్థ్యంపై తగిన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వాతావరణ పరిస్థితులు చక్కగా లేనప్పుడు, వాయు ప్రాణశక్తి కావలసినంత పరిమాణంలో లభించదు. కృత్రిమ ప్రాణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకోవడానికి ఎంతో ఇబ్బంది పడతారు కాబట్టి సాధారణ వ్యక్తులకంటే ఎక్కువగా అలసిపోతారు.

5. ప్లీహ చక్రం (స్ప్లీన్ చక్ర):

ముందువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, మణిపూరక (నావల్) చక్రానికీ మధ్యన, ఉదరముకు ఎడమవైపున ఈ ముందుభాగపు ప్లీహ చక్రం ఉంటుంది. ఎడమవైపున గల ప్రక్కటెముకల్లో అట్టడుగున గల ప్రక్కటెముక మధ్యభాగంలో ఇది ఉంటుంది. వాయు ప్రాణశక్తి లేదా వాయు ప్రాణాధార శక్తి గోళకాలు ప్రవేశించే ప్రధాన ద్వారము. అందువలన మానవుని సాధారణ ఆరోగ్యస్థితిపై ఇది ఎంతో కీలకమైన పాత్ర వహిస్తుంది. జీర్ణించుకున్న ప్రాణశక్తిని ఇతర ప్రధాన చక్రాలకూ, శరీరమంతటికీ సరఫరా చేసి వాటిని శక్తితో నింపుతుంది. ముందువైపున గల ప్లీహ చక్రానికి వెనుకభాగాన, వెనుక ప్లీహ చక్రం ఉంది. ముందువైపున, వెనుకవైపున గల ప్లీహ చక్రాలు రెండూ ఒకేవిధమైన విధులను నిర్వర్తిస్తూ ఉంటాయి.

శిశువులు, పిల్లల్లో గల ప్లీహ చక్రాలకు శక్తి ప్రసారణ చేయకూడదు. అలా చేస్తే అక్కడ ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోవడం వలన వారు స్పృహ కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితే మీకు ఎదురైతే, మామూలుగా సాధారణ స్వీపింగ్ చేస్తే, చాలు. (ఈ



1. స్వరపేటిక
2. థైరాయిడ్
3. అన్నవాహిక
4. ఊపిరితిత్తులు
5. గుండె
6. కాలేయము
7. జీర్ణాశయము
8. ప్లీహము
9. జఠర రసాన్ని ఉత్పత్తిచేయు గ్రంథి
10. మూత్రపిండాలు
11. సమానాంతర ముఖంగా ఉండే పెద్ద ప్రేగు
12. ఊర్ధ్వముఖంగా ఉండే పెద్ద ప్రేగు
13. అధోముఖంగా ఉండే పెద్ద ప్రేగు
14. చిన్న ప్రేగులు
15. గర్భాశయము
16. అండాశయము
17. మూత్రాశయము
18. వృషణాలు
19. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి
20. ఉదర వితానము

పటము 2.5: శరీరం లోపలి భాగాలు/ అవయవాలు.

చక్రం పేరు	చక్రం ఉండే శరీరప్రాంతం	చక్రం నెరవేర్చే విధులు – దానికి సంబంధించిన అవయవాలు	అనారోగ్యాలు
1. మూలాధార చక్రం (బేసిక్ చక్రం)	వెన్నుపాము మొట్టమొదట్లో	అడ్రినల్ గ్రంధులు జననేంద్రియాలు. ఇది శరీరానికంతటికీ – ఎముకలు, కండరాలు, రక్తం, శరీర లోపలి అవయవాలకు శక్తిని అందిస్తుంది.	కేన్సర్, ల్యూకోమియా, నిస్సత్తువ, ఎలర్జీ, ఉబ్బసము, లైంగిక వ్యాధులు, కీళ్ళవాపు, వెన్నునొప్పులు, రక్తవ్యాధులు, పేరుగుదల సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు.
2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (సెక్స్ చక్రం)	పొత్తికడుపు క్రిందిభాగం	జననేంద్రియాలు, మూత్రపిండాలు, కాళ్ళు. ఇది క్రిందిభాగానికి చెందినది. ప్రత్యుత్పత్తి కేంద్రము.	లైంగికపరమైన సమస్యలు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు.
3. మెంగ్ మెయిన్ చక్రం	బొడ్డుకు వెనుకభాగంలో	మూత్రపిండాలు, అడ్రినల్ గ్రంధులు, కొంతమేరకు శరీరంలోపల గల అవయవాలకు శక్తినిస్తుంది. అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.	మూత్రపిండాల సమస్యలు, నిస్సత్తువ, అధిక రక్తపోటు, వెన్ను సమస్యలు.
4. మణిపూరక చక్రం (నాభి చక్రం)	నాభి (బొడ్డు)	చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు.	మలబద్ధకము, ప్రసవించడంలో ఇబ్బంది, అపెండిసైటిస్, జవసత్వాలు తగ్గుట, ప్రేవులకు సంబంధించిన ఇతర అనారోగ్యాలు
5. ప్లీహ చక్రం (స్ప్లీన్ చక్రం)		ప్లీహము (స్ప్లీన్)	
a. ముందువైపున గల ప్లీహ చక్రం	ఉదరమునకు ఎడమవైపు ముందు సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికీ, మణిపూరక చక్రానికీ మధ్యన, ఎడమవైపున గల క్రింది ప్రక్కటెముక మధ్య ఉంటుంది.	వాయు ప్రాణశక్తి, లేదా ప్రాణాధార శక్తి గోళకాలు ప్రవేశించే ప్రధాన ద్వారం. ఇతర ప్రముఖ చక్రాలనూ, శరీరాన్ని అంతటినీ శక్తితో నింపుతుంది.	——
b. వెనుకవైపున గల ప్లీహ చక్రం	ముందు ప్లీహ చక్రానికి వెనుకభాగాన ఉంటుంది.	ముందువైపున గల ప్లీహ చక్రం చేసే పనులే ఇదీ చేస్తుంది.	జవసత్వాలు తగ్గిపోవుట, సాధారణ బలహీనత, రక్తవ్యాధులు.

6. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం		శక్తిని విడుదలచేసే నిలయకేంద్రంలా పనిచేస్తుంది. శరీరాన్ని వెచ్చగా చల్లార్చే వ్యవస్థను అదుపులో ఉంచుతుంది.	
a. ముందువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్	సోలార్ ప్లెక్సస్ ప్రాంతం లేదా కుడి, ఎడమ ప్రక్కటెముకల అడుగు భాగాన ఉండే గుంట ప్రదేశం.	పాంక్రియాస్, కాలేయము, ఉదర వితానము, పెద్దప్రేవులు, అపెండిక్స్, జీర్ణాశయము, కొంతమేరకు శరీరంలో గల లోపలి అవయవాలు.	——
b. వెనుకవైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్	ముందు సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం వెనుకభాగం	ముందు సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం చేసే విధులే ఇదీ నిర్వహిస్తూ ఉంటుంది.	అధిక కొలెస్టరాల్, మధుమేహము, అల్సర్, హెపాటిటిస్, అర్థ్రిటిస్, కీళ్ళనొప్పులు, హృద్రోగాలు, ఈ అవయవాలకు సంబంధించిన ఇతర అనారోగ్యాలు.
7. హృదయ చక్రం			
a. ముందువైపున గల హృదయ చక్రం	వక్షస్థలం మధ్యభాగంలో	గుండె, థైమస్‌గ్లాండ్, రక్తప్రసరణ మండలం.	గుండె, రక్తప్రసరణలో లోపాలు.
b. వెనుకవైపున గల హృదయ చక్రం	గుండె వెనుకవైపున	ఊపిరితిత్తులు, గుండె, థైమస్ గ్రంధి.	ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు.
8. విశుద్ధ చక్రం	గొంతు మధ్యభాగంలో	గొంతు, థైరాయిడ్, పారా థైరాయిడ్ గ్రంధులు, లింఫాటిక్ గ్రంధులు.	గొంతువాపు, గొంతునొప్పి, గొంతు పోవుట, ఉబ్బసము మొదలైన గొంతు సంబంధవ్యాధులు.
9. ఆజ్ఞా చక్రం	రెండు కనుబొమల మధ్యభాగం	పిట్యూటరీగ్రంధి, ఎండోక్రైన్‌గ్రంధి, ఇతరప్రధాన చక్రాలను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది.	కేన్సర్, ఎలర్జీ, ఉబ్బసము మరియు వినాళ గ్రంధులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.
10. ఫాల చక్రం	నుదుటి మధ్య	నాడీమండల వ్యవస్థ, పినియల్ గ్రంధి.	నాడీమండల వ్యవస్థకు సంబంధించినవ్యాధులు.
11. సహస్రార చక్రం	శిరస్సు పైభాగం	మెదడు, పినియల్ గ్రంధి.	పినియల్ గ్రంధికి సంబంధించిన వ్యాధులు. మెదడుకు సంబంధించిన శారీరక, మానసిక వ్యాధులు.

సూచన: మెంగ్ మెయిన్, ప్లీహ, ముందు-హృదయ చక్రాలకు శక్తిప్రసరణ చేయకూడదు. వెనుక హృదయ చక్రం ద్వారా మాత్రమే శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

సాధారణ స్వీపింగ్ పద్ధతి 3వ అధ్యాయంలో వివరింపబడినది). అధిక రక్తపోటు గలవారికి, లేదా గతంలో అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగుల ప్లీహ చక్రాన్ని శక్తితో నింపకూడదు. అలా చేయడం వలన వారిలో గల రక్తపోటు ఇంకా ఎక్కువ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అతి బలహీనంగా ఉన్నవారికీ, సత్తువ, జవసత్వాలు పూర్తిగా క్షీణించినవారికీ మాత్రమే ఈ ప్లీహ చక్రంపై చికిత్స చేయాలి. ఈ ప్లీహ చక్రంపై ఎక్కువ అనుభవాన్ని గడించినవారు, లేదా నిపుణులైన ప్రాణచికిత్సకులు మాత్రమే చికిత్స చేయాలి.

6. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం:

సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలు రెండు ఉంటాయి. క్రింది కుడి ఎడమ ప్రక్క టెముకల మధ్య భాగంలో గుంటలా ఉన్న ప్రదేశంలో ముందువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం ఉంటుంది. దానికి వెనుకభాగాన మరొక సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం ఉంటుంది. దీనిని వెనువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం అని అంటారు. 'సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం' అంటే ఈ రెండింటికీ వర్తిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఉన్న కుహరాన్నీ, జీర్ణాశయము - ప్రేవులూ ఉన్న కుహరాన్నీ వేరుచేసే ఉదర వితానమునూ, పేంక్రియాస్, కాలేయము, జీర్ణాశయములనూ నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. అంతేగాక ఇది పెద్దప్రేవులు, చిన్నప్రేవులు, అపెండిక్స్, ఊపిరితిత్తులు, గుండె మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకూ కూడా కొంతమేరకు శక్తిని అందిస్తుంది. రక్తంలో గల విష పదార్థాలను తొలగించే కాలేయాన్ని అదుపులో ఉంచుతూ, దానికి శక్తిని ప్రసరింపజేస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి, రక్తాన్ని శుభ్రం చేయడంపై కూడా ఈ చక్రం యొక్క ప్రభావము ఉంటుంది.

ఈ సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం శక్తిని విడుదల చేసే ప్రసార కేంద్రము. క్రింది చక్రాలనుండి, పై చక్రాలనుండీ వచ్చే సూక్ష్మ శక్తులను దీని ద్వారా శరీరం అంతటికీ శక్తిని ప్రసారము చేయవచ్చు. అరుదైన సందర్భాలలో, ఈ చక్రాన్ని ముందుగా బాగుగా శుభ్రపరచకుండా, అధికంగా ప్రాణశక్తితో నింపినట్లయితే, ఈ చక్రంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుని ఉండిపోతుంది. దాని ఫలితంగా ఉదర వితానము పాక్షికంగా దెబ్బతింటుంది. దానివలన శ్వాస పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చు. పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని వెంటనే తొలగించాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే వ్యవస్థను కూడా సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం నియంత్రిస్తుంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లైతే, మధుమేహము (చక్కెర వ్యాధి) అల్సర్స్, హెపటైటిస్, హృద్రోగాలు, పై చెప్పిన అవయవాలకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులూ కలుగుతాయి.

7. హృదయ చక్రం (హార్ట్ చక్ర):

వక్షభాగానికి మధ్యలో 'ముందు-హృదయ చక్రం' ఉంటుంది (front heart chakra). ఇది హృదయము, థైమస్ గ్రంథి, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థనూ అదుపులో ఉంచుతూ వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం ఎంతో సున్నితమైనది. మానసిక ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలూ, ఒత్తిడుల ప్రభావం దీనిపై అధికంగా ఉంటుంది. భౌతిక హృదయంపైనా, హృదయ చక్రంపైనా ఈ సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం యొక్క ప్రభావం చాలా బలంగా ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లైతే, దాని ఫలితంగా భౌతిక హృదయము ముందువైపున గల హృదయ చక్రమూ కూడా సరిగ్గా పనిచేయవు. ఎన్నో పెద్ద పెద్ద జీవశక్తి వాహకనాళాలతో ఈ ముందు - హృదయ చక్రము ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంతో కలుపబడి ఉంటుంది. ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం నుండి కొంతమేరకు శక్తిని కూడా గ్రహిస్తూ ఉంటుంది. హృద్రోగ సమస్యలు గల రోగుల్లో సాధారణంగా ఈ సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయదు.

'వెనుక-హృదయచక్రం' (back heart chakra), గుండె వెనుకభాగాన ఉంటుంది. ఇది ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తులు, కొద్దిమేరకు థైమస్ గ్రంథి, గుండెనూ నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఈ వెనుక హృదయ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లయితే ఉబ్బసము, క్షయవంటి ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు తలెత్తుతాయి.

వెనుక హృదయ చక్రంద్వారా గుండెకు శక్తి ప్రసారణ గావిస్తారు. ముందు హృదయ చక్రానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసినట్లయితే, అది తక్షణమే శరీరంలోని గుండెకు శక్తిని అందిస్తుంది. అయినప్పటికీ ప్రాణాధార శక్తి, లేదా ప్రాణశక్తి అక్కడే ఉండిపోతుంది తప్ప దానిచుట్టూ ఉన్న శరీర భాగాలకు అంత సులభంగా వ్యాపించదు. దాని ఫలితంగా హృదయంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయే విషమ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి ఇక్కడ ఒక సూచనను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ఎక్కువసేపు ముందు - హృదయ చక్రానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారము చేయకూడదు. బాగా అనుభవాన్ని గడించిన ప్రాణ చికిత్సకులు వెనుక హృదయ చక్రంద్వారా శక్తి ప్రసారము చేస్తూ ఉంటారు. అలా చేయడం వలన ప్రాణశక్తి గుండెపైనే పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి ఊపిరితిత్తులకు, ఇతర శరీర భాగాలకు సులువుగా ప్రసరిస్తుంది. వెనుక హృదయ చక్రంద్వారా శరీరాన్ని పూర్తిగా శక్తితో నింపవచ్చు.

8. విశుద్ధ (థ్రోట్ చక్ర):

గొంతు మధ్యలో ఈ చక్రం ఉంటుంది. అది గొంతును, థైరాయిడ్ గ్రంథులను, పారా థైరాయిడ్ గ్రంథులనూ, వినాళ గ్రంథుల వ్యవస్థనూ నియంత్రిస్తూ వాటికి శక్తిని అందిస్తుంది. కొంతమేరకు అది స్వాధిష్ఠాన (సెక్స్) చక్రంపై కూడా తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ విశుద్ధి చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లయితే, గొంతువాపు వ్యాధి, గొంతు బొంగురుపోవుట, ఉబ్బసము వంటి గొంతు వ్యాధులు బయల్పడతాయి.

9. ఆజ్ఞా చక్రం:

రెండు కనుబొమల మధ్యభాగంలో ఈ ఆజ్ఞా చక్రం ఉంటుంది. ఇది పిట్యూటరీ, వినాళ గ్రంధులను నియంత్రిస్తూ వాటికి ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. అంతేకాదు. కొంతమేరకు మెదడుకు కూడా ప్రాణశక్తిని అందిస్తుంది. ఇతర ప్రధాన చక్రాలూ, వాటికి సంబంధించిన వినాళ గ్రంధులు, ముఖ్యావయవాలనూ నియంత్రించి, వాటిని నిర్దేశిస్తూ ఉంటుంది. దీని ప్రభావం కళ్ళు, ముక్కుమీద కూడా ఉంటుంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లయితే, వినాళ గ్రంధులకు సంబంధించిన మధుమేహ వ్యాధుల (డయాబిటిస్) వంటివి రావచ్చు. వాటికి ప్రాణ చికిత్స చేయాలంటే, పాంక్రియాస్‌ను నియంత్రించే సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తే సరిపోదు. ఆజ్ఞా చక్రానికి కూడా చేయాలి. సాధారణంగా ప్రత్యేక చక్రాలకు శక్తినిచ్చే బదులు ఆజ్ఞా చక్రాన్ని శక్తితో నింపినప్పుడు తగినంత వేగంతో శరీరంలోని ఇతర చక్రాలు కూడా ప్రకాశవంతమౌతాయి. దానివలన, శరీరమంతా ప్రాణశక్తితో నింపబడుతుంది. అందుకనే మంత్రపూరిత చికిత్స (charismatic healing) లేదా దైవిక చికిత్స (invocative healing) చేసేటప్పుడు రోగి యొక్క సహస్రార (క్రౌన్) చక్రాన్నిగానీ, ఫాల చక్రాన్నిగానీ, లేదా ఆజ్ఞా చక్రాన్నిగానీ చికిత్సకులు తమ చేతితోగానీ, వ్రేళ్ళతోగానీ స్పర్శిస్తారు. అకస్మాత్తుగా ప్రాణశక్తి తీక్షణంగా శిరస్సు లోనికి ప్రవేశించినప్పుడు కొందరు రోగులు స్పృహ కోల్పోతారు.

10. ఫాల చక్రం (ఫోర్‌హెడ్ చక్ర):

నుదుటిభాగంలో మధ్యలో ఈ చక్రం ఉంటుంది. పినియల్ గ్రంధినీ, నాడీ మండలాన్నీ ఇది నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, జ్ఞాపకశక్తి నశిస్తుంది. పక్షవాతము, మూర్ఛ వ్యాధులు రావచ్చు. ఈ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ చేస్తే, సహస్రార చక్రానికి (క్రౌన్ చక్రం) శక్తి ప్రసారణ చేసినట్లే, అధోముఖంగా శరీరాన్నంతటినీ శక్తితో నింపివేస్తుంది.

11. సహస్రార చక్రం (క్రౌన్ చక్ర):

శిరస్సు పై భాగాన ఈ చక్రం ఉంటుంది. ఇది పినియల్ గ్రంధినీ, మెదడునూ, శరీరాన్నీ పూర్తిగా నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి శరీరంలోనికి ప్రవేశించే ప్రధాన మార్గాలలో ఇది ఒకటి. ఈ సహస్రార చక్రాన్ని శక్తితో నింపితే, మొత్తం శరీరాన్ని అంతటినీ శక్తితో నింపిన ప్రభావం ఏర్పడుతుంది.

గరాటుతో నీళ్ళు పోసినవిధంగా, శరీరమంతా ప్రాణశక్తితో పూర్తిగా నిండిపోతుంది. అందుకనే అనారోగ్యం సోకిన భాగం మరెక్కడో ఉన్నప్పటికీ కొందరు ప్రాణ చికిత్సకులు ఈ శీర్ష చక్రానికి శక్తిని ప్రసరిస్తూ ఉంటారు. ఈ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయనట్లయితే, పినియల్ గ్రంధులకు, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు రావచ్చు. ఇది శారీరక అనారోగ్యాలు లేదా మానసిక రోగాల రూపంలో వెల్లడికావచ్చు.

సహస్రార, ఫాల, ఆజ్ఞా, వెనుక - హృదయ, సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక (నాభి) ప్లీహ (స్ప్లీన్), మూలాధార, అరచేయి, అరికాళ్ళలో గల చక్రాలద్వారా పూర్తిగా శరీరాన్నంతా ప్రాణశక్తితో నింపవచ్చు. అనారోగ్యం సోకిన భాగానికి నేరుగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయవచ్చు, లేదా దానికి దగ్గర్లో ఉన్న చక్రంద్వారా కూడా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయవచ్చు. హృద్రోగాలు, ఉదరకోశ వ్యాధులకు ప్రాణ చికిత్స చేసేందుకు కొందరు ప్రాణ చికిత్సకులు ఆయా శరీర భాగాలకు దూరంగా ఉన్న ఆజ్ఞా లేదా సహస్రార చక్రాలనుండి శక్తి ప్రసారం చేస్తారు. కాబట్టి ఒక రకమైన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించేందుకు పలు విధాలైన చికిత్సా మార్గాలున్నాయని మీరు గ్రహించగలరు. ఏ మార్గాన్ని అవలంబించినా దాని వెనుకనున్న మూలసూత్రాలు ఒక్కటే - అవి శుభ్రపరచుట (క్షాళన), శక్తి ప్రసారణ చేయుట (ఎనర్జైసింగ్).

సులభంగా ప్రాణశక్తి శరీరం లోనికీ, బయటకు వచ్చేందుకు ఆక్యుపంచర్ స్థానాలూ, చక్రాలూ ప్రధానమార్గాలుగా పనిచేస్తాయి. దగ్గర్లో ఉన్న చక్రంద్వారా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసినప్పుడు ఆ శక్తి అనారోగ్యం సోకిన ప్రాంతానికి సులువుగా, నేరుగా చేరుకోగలదు. ఆ విధంగా నేరుగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తున్నప్పుడు, రోగగ్రస్థమైన భాగానికి ఆ ప్రాణశక్తిని ఒడబోసే గుణం ఉంది. కాబట్టి, శక్తితో నింపడానికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తీ, ఎక్కువ సమయం అవసరమౌతాయి.

శరీరాన్నంతటినీ ప్రాణశక్తిని నింపడానికి సాధారణంగా సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నే ఉపయోగిస్తారు. ఎందుకంటే అది శరీరంలోని అన్ని ప్రధాన భాగాలకూ దగ్గర్లోనూ, అందుబాటులోనూ ఉంటుంది కాబట్టి. సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్ని శక్తితో నింపేటప్పుడు, చాలా నెమ్మదిగానూ, సున్నితంగానూ శక్తి ప్రసారము చేయాలి. చాలా ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని, చాలా ఎక్కువ తీక్షణంగా కూడా ప్రవేశపెట్టినపుడు రోగి ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది పడవచ్చు.

శారీరక మానసిక రుగ్మతలవెనుక గల మూల కారణాలు

కోపము, వ్యాకులత, చాలాకాలం ఉండే క్రోధం, మానసిక సంఘర్షణలు వంటి మనోభావాలు, అదుపులో పెట్టలేని, బలవంతంగా అణచిపెట్టిన ఉద్వేగాలూ, ఇవన్నీ ప్రాణశక్తి శరీరంపై బలమైన అవాంఛిత ప్రభావాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఉదాహరణకు, కోపము, మానసిక సంఘర్షణల ఫలితంగా సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాల, ఉదర ప్రాంతాల్లో ప్రాణశక్తి తరిగిపోతుంది. లేదా సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, ముందు హృదయ చక్రాల చుట్టూ ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోయి ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి క్షీణించిన మొదటి సందర్భంలో, అజీర్ణము, నీళ్ళ విరేచనాల రూపంలో వ్యక్తం కావచ్చు. కొన్నాళ్ళ తర్వాత అది అల్సర్ల రూపంలోనో లేదా పిత్తాశయ (gall bladder) సమస్యగానో బయట పడవచ్చు. ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకునే రెండవ సందర్భంలో గుండె పరిమాణం పెరుగవచ్చు లేదా హృద్రోగాల రూపంలో బైటపడవచ్చు. ప్రతికూల మనోద్రేకం ఒక రోగిలో ఒకానొక విధమైన వ్యాధిలా, మరొక రోగిలో ఇంకొక విధమైన రోగంలా బయటపడవచ్చు.

కోపము, తీవ్ర మనో వ్యాకులతల వలన జీవశక్తి శరీరమంతటినీ నిస్సత్తువగా చేస్తుంది. దానివలన అన్ని రకాల అనారోగ్యాలూ శరీరానికి సులువుగా సోకగలవు. ప్రతికూల ఉద్రేకాల వలన జీవధాతు శరీరంలో గందరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దానివలన మొత్తం భౌతిక శరీరమంతా అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది. ఎక్కువగా కోపం వచ్చినప్పుడు, లేదా తీవ్ర వాదోపవాదాలు జరిపిన పిమ్మట మీకు ఎంతో నీరసంగానూ, ఆరోగ్యం క్షీణించినట్లూ అన్పించడాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు. జీవధాతు శరీరంలోనూ, భౌతిక శరీరంలోనూ గల ప్రాణాధార శక్తీ, ప్రాణశక్తీ కూడా బయటకు పోవడం వలన ఇలా అన్పిస్తుంది. అనారోగ్యాలు సోకేందుకు వీలు కలుగుతుంది.

మానసిక ఉద్రేకాల వలన అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు, రోగి ప్రాణ చికిత్స చేయించుకోవడమే గాక మానసిక సమస్యను తీర్చేందుకు తగిన మానసిక వైద్యునితో

సంప్రదింపులు చేయాలి. రోగిలో గల విపరీత ధోరణులను రూపుమాపేందుకు, వాటిని తొలగించుకునేందుకు ఆతనికి సహాయకారిగా ఉండేందుకు, ఆతనిని క్రమంతప్పకుండా ధ్యానం చేయమని సూచించాలి. అంతేగాక వ్యక్తిత్వ నిర్మాణము కొరకు వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోవడంలో ఒక నిర్ణీతమైన శిక్షణ తీసుకోమని చెప్పాలి. ప్రతిరోజూ అంతరంగ పరిశీలన, ధ్యానము చేయడంద్వారా, రోగికి తన పరిస్థితిని గురించి తనకు ఎక్కువ అవగాహన పెంపొందుతుంది. ఉద్రేకాలలో పరిపక్వత, నిశ్చలత్వము ఏర్పడతాయి. తన ఉద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకుని సక్రమమార్గంలో ఉంచేందుకు కావలసిన సామర్థ్యాలను ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. దాని ఫలితంగా రోగి ఆరోగ్యస్థితి విస్తారంగా మెరుగుపడుతుంది. మానసిక, ఉద్రేకాలలో తగిన మార్పు లేకుండా, ఇలాంటి రోగుల్లో కేవలం ప్రాణ చికిత్సద్వారానే అనారోగ్యాన్ని పూర్తిగా శాశ్వత నివారణ జరుగదన్న సత్యాన్ని గ్రహించాలి. ఒక దుండగుడు ఒకవైపు మంట పెడుతూ ఉండగా, వాడిని పట్టుకోకుండా, మంటలను ఆర్పేందుకు పూనుకోవడం లాంటిదే ఈ ప్రయత్నం. కాలిన ఇల్లును తిరిగి కట్టిన తర్వాత, ఆ దుండగుడు మరల ఆ ఇంటిని కాల్చకుండా నిరోధించేందుకు ఏమి చేయాలి? దాని మూలకారణాన్ని తొలగించాలి. తద్వారానే శాశ్వతంగా అనారోగ్యాన్ని రూపుమాపగలము.

అనారోగ్యాలు సోకేందుకు గల బాహ్య, అంతర్గత కారణాలు

అనారోగ్యాల గురించి తెలుసుకునేటప్పుడు, వాటి బయటి, లోపలి కారణాలను లేదా కంటికి కన్పించే అంశాలనూ, కన్పించని అంశాలనూ బాగుగా పరిశీలించాలి. బయటకు కన్పించే కారణాలంటే, రోగాలకు దోహదం చేసే ప్రత్యక్ష కారణాలు. అంటే క్రిములు, పోషకాహార లోపం, విషపదార్థాలు, కలుషితం చేసేవీ, శారీరక వ్యాయామ లోపం, తక్కువగా శ్వాస పీల్చుకునే అలవాటు, తగినంత పరిణామంలో నీటిని గ్రహించకపోవుట మొదలైనవి బాహ్య రోగ కారకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. మానసిక ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు బయటకు కన్పించని రోగ కారణాలు, ప్రతికూల మానసిక ఉద్రేకాలనూ, ప్రాణశక్తి వాహక నాళాలను మూసివేయుట, ప్రాణశక్తి క్షీణత, ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోవుట, చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోవుట వంటి వాటిని కలిగించే జీవధాతు కారణాంశాలు కూడా ఈ కోవకే చెందుతాయి.

ఉదాహరణకు, మానసిక ఉద్వేగాల కారణంగా సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, కాలేయము బలహీనమవుతాయి. 'వైరస్' సోకడం వలన కాలేయంలో మంటగా ఉంటుంది. బాహ్య రోగ కారణాంశము – వైరస్. ప్రతికూల ఉద్రేకాలు, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, మరియు కాలేయం

బలహీనం కావడమే లోపలి రోగ కారకాంశములు. దీనివలన కాలేయమునకు 'వైరస్' క్రిములు సోకే ప్రమాదం ఉంది.

వ్యక్తిలోని సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రము, కాలేయము చక్కగా ఉంటే, ఆ వ్యక్తిలో జవసత్వాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, అనారోగ్యం సోకే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఆతని శరీరంలో గల రోగ నిరోధక శక్తి, లేదా విష పదార్థ నిర్మూలన వ్యవస్థ చక్కగా ఉన్నప్పుడు, ఈ 'వైరస్' గానీ, విషక్రిములుగానీ సోకకుండా అడ్డుకోగలదు.

ప్రాణ చికిత్స జరిపినట్లయితే, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలు, కాలేయము పరిశుభ్రం చెంది, బలాన్ని పుంజుకుని, నెమ్మది నెమ్మదిగా తిరిగి తమ సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి. మందులనుపయోగించిగానీ, ఉపయోగించకుండాగానీ, వాటిని పూర్వస్థితికి తీసుకురావచ్చు.

ఈ క్రింది పరిస్థితులలో రోగాలు బయటపడతాయి.

1. బాహ్య, అంతర్గత రోగ కారణాంశాలు ఉండడం వలన
2. అంతర్గతంగా బలీయమైన అంశం ఉండడంవలన మాత్రమే అనారోగ్యాలు బయటపడవచ్చు. ఉదాహరణకు, విపరీతమైన కోపానికీ, తీవ్ర మనోవ్యాకులతకూ ఎల్లప్పుడూ మనస్సులో ఆశ్రయమిస్తే, ఎల్లప్పుడూ చిర్రుబుర్రులాడుతూ, గందరగోళ పరిస్థితులను సృష్టించుకున్నప్పుడు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం చుట్టూ ఆ తర్వాత కొన్నాళ్ళకు గుండె చుట్టూ విపరీతంగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవచ్చు. ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, గుండె పెరుగుదల వంటి హృద్రోగాలు కలుగకమానవు. అదేపనిగా, అలవాటుగా మానసిక ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడులకూ గురి అవుతూ ఉంటే దాని ఫలితంగా కంటి చుట్టు ప్రక్కల ప్రాంతాల్లో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది. కొన్నాళ్ళకు అది 'గ్లకోమా' వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. (సూచన: అన్ని 'గ్లకోమా' వ్యాధులూ ఉద్రేకాల వలన కలిగేవి కావు).
3. బాహ్య ప్రభావం బలీయంగా ఉండడంవల్లనే అనారోగ్యాలు బయటపడుట. ఉదాహరణకు మీ జీవధాతు శరీరం అన్నివిధాలా చక్కగా ఉన్నప్పటికీ, అధిక పరిమాణంలో విషాన్ని మింగినట్లయితే, చావు తప్పదు. చదివే అలవాట్లు సరియైనవిధంగా లేనప్పుడు, చివరికి కంటి లోపాలకు దారితీయవచ్చు.

జీవధాతు శరీర విధులు

1. ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుని, భౌతిక శరీరానికంతటికీ ఆ ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేసి, ఆ శరీరాన్ని శక్తితో నింపుతుంది. ప్రాణశక్తి అంటే జీవనాధారశక్తి లేదా ప్రాణానికి శక్తి అని అర్థం. ఇది శరీరాన్ని అంతటినీ చక్కగా పోషిస్తూ ఉంటుంది. శరీరంలోని వివిధ భాగాలూ, అవయవాలూ మామూలుగా, సక్రమంగా పనిచేసేటట్లు చూస్తుంది. ప్రాణశక్తి లేనినాడు ఈ శరీరం అంతరించిపోతుంది.

2. కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరానికి ఇది ఒక మూసలా, లేదా అచ్చులా పనిచేస్తుంది. సంవత్సరాల తరబడి జీవితాన్ని గడుపుతూ ఉన్నప్పటికీ కంటికి కన్పిస్తూ ఉండే భౌతిక శరీరము యొక్క ఆకృతి, రూపము, రూపురేఖలు, శరీర లక్షణాలనూ ఒకేలా ఉండేటట్లు దేహాన్ని నిర్వహిస్తూ ఉంటుంది. ఇంకా ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే జీవధాతు శరీరం తర్వాతనే భౌతిక శరీరం రూపుదిద్దుకుంది. ఈ జీవధాతు శరీరంలో లోపము, అనారోగ్యమూ కలిగినట్లయితే, భౌతిక శరీరంకూడా అదేవిధమైన ప్రభావానికి గురికాగలదు. వాటి మధ్య ఎంత దగ్గరి సంబంధం ఉందంటే, ఈ రెండింటిలో ఏ ఒక్కదానిపైనా ఏదైనా ప్రభావము ఏర్పడినప్పుడు, అదే ప్రభావము మరొకదానిపై పడితీరుతుంది. ఒక శరీరానికి అనారోగ్యం సోకితే, రెండవది కూడా అనారోగ్యానికి గురిఅవుతుంది. ఒకదానికి అనారోగ్యం తగ్గితే, రెండవదానికి కూడా తగ్గుతుంది. వీటిమధ్య ఏ అంశాలూ జోక్యం కల్పించుకొనకపోతే ఈ ప్రభావం వెనువెంటనేగానీ, లేదా కాలక్రమేణా నెమ్మది నెమ్మదిగాగానీ వ్యక్తం కావచ్చు.

3. ఈ జీవధాతు శరీరం గిరగిరా తిరుగుతూ ఉండే శక్తి కేంద్రాలైన చక్రాల ద్వారా పూర్తి భౌతిక శరీరమూ, దానిలోని వివిధ భాగాలనూ, అవయవాలనూ చక్కగా సక్రమంగా పనిచేయించే బాధ్యతను గ్రహించి, అది వాటిని అదుపులో ఉంచుతుంది. కొన్ని ప్రధాన చక్రాల వలన నియంత్రించబడిన వినాళ గ్రంథులు కూడా దీనిక్రిందకే వస్తాయి. ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయనట్లైతే, పాక్షికంగా ఎన్నో అనారోగ్యాలు సోకవచ్చు.

4. రోగక్రిములూ, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థమూ శరీరంలోనికి ప్రవేశించకుండా నిరోధించేందుకు, జీవధాతు శరీరము తన ఆరోగ్య కిరణాలను ఆరోగ్య కాంతి మండలాన్నీ ఒక రక్షణ కవచంలా ఉపయోగించుకుంటుంది. విష పదార్థాలను వ్యర్థ

పదార్థాలను, రోగక్రిములనూ ఆరోగ్య కిరణాలు ముఖ్యంగా రంధ్రాలద్వారా బయటకు నెట్టివేస్తాయి. దాని ఫలితంగా భౌతిక శరీరమంతా పరిశుభ్రమౌతుంది.

ప్రాణ చికిత్సలో ప్రధాన సమస్యలు - నివారణ

ప్రాణ చికిత్స లేదా జీవధాతు చికిత్సలో ప్రాణశక్తిని ఉపయోగిస్తారు. రోగి శరీరంలోని జీవధాతు పదార్థాన్ని కూడా వినియోగిస్తారు. ప్రాణ చికిత్స చేయడంలో మనకు ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్యలు, వాటికి చికిత్స ఎలా చేయాలి అనే విషయాన్ని పరిశీలిద్దాం.

1. ప్రాణశక్తి క్షీణించిన శరీర ప్రాంతాలలో, (క్షాళన చేసి), అనారోగ్యం సోకిన ప్రాంతాలకు ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి. ముఖ్యంగా ప్రాణశక్తిని నింపడంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.
2. ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోయినచోట్ల, అనారోగ్యం సోకిన ప్రాంతాలనుండి, రోగగ్రస్థమైన పేరుకుపోయిన జీవధాతు పదార్థాన్ని తీసివేయాలి లేదా బయటకు లాగివేయాలి. ఆ తర్వాత వెనువెంటనే ఆ భాగానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. 'క్షాళన' లేదా 'పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని తొలగించడంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.
3. ఏ చక్రం అయినా సరిగ్గా పని చేయకపోతే, మామూలుగా 'క్షాళన' చేసి, దానిని ప్రాణశక్తితో నింపడంద్వారా దానిని సక్రమంగా పని చేయించవచ్చు.
4. వాలిపోయిన, చిక్కులుపడిన ఆరోగ్య కిరణాల చిక్కులను విడదీసి, నిటారుగా చేయవచ్చు.
5. మూసుకుపోయిన శక్తినాళాలు (meridians) లేదా జీవధాతు వాహక నాళాలను క్షాళన చేసి శక్తితో నింపవచ్చు.
6. వెలుపలి కాంతి మండలంలో గల రంధ్రాలద్వారా ప్రాణశక్తి బయటకు పోతుంది. ఆ రంధ్రాలను మూసివేయడంద్వారా ప్రాణశక్తి నష్టాన్ని నివారించవచ్చు.
7. కొన్ని నిర్దిష్ట ఫలితాలకోసం, కొన్ని ప్రత్యేక ప్రాణశక్తి పద్ధతులను వినియోగించవలసి ఉంటుంది. కొన్ని అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసేందుకూ త్వరిత ఫలితాలను సాధించేందుకూ నిర్దిష్టమైన ఒకానొక ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతినిగానీ, లేదా వివిధ పద్ధతులనుగానీ వినియోగించవలసి ఉంటుంది.

ప్రాణ చికిత్సా శిక్షణ – పాఠ్యాంశ సమీక్ష

ప్రాణ చికిత్సలో నాలుగు స్థాయిలు ఉన్నాయి. సాధారణ పద్ధతులనుండి, క్లిష్ట పద్ధతులవరకూ, సులువైన విధానాలనుండి కష్టతర విధానాలవరకూ ఉన్నాయి.

మొదటి స్థాయి: ప్రాథమిక ప్రాణ చికిత్స

ఈ స్థాయిలో పద్ధతులను, చికిత్సా ప్రక్రియలనూ చాలా సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు. స్పర్శజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఏకాగ్రత అవసరం. మూల సూత్రాలనూ ప్రక్రియలనూ నేర్చుకుని, సాధారణ ప్రాణ చికిత్స చేయగలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందడానికి 3 నుండి 5 ప్రాణ చికిత్సా సమావేశాలకు హాజరవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఆపై రమారమి రెండు నెలల నిరంతర సాధన చేయాలి. నేర్చుకున్న ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని ఇతరులపై ప్రయోగించడం ఎంతో అవసరం. అప్పుడే ప్రాణ చికిత్స చేయడంలో ఆరితేరినవారౌతారు.

రెండవ స్థాయి: ఇంటర్మీడియెట్ (మాధ్యమిక) ప్రాణ చికిత్స

ఈ స్థాయి కూడా సులువైనదే. ఈ స్థాయిలో ప్రాణిక శ్వాసను ఉపయోగిస్తారు. దృష్టిని కేంద్రీకరించడం అనేది మీ వీలునుబట్టి ఉంటుంది. అంతేగాని అది ఖచ్చితంగా చేయాల్సిన పనిలేదు. పైన చెప్పిన ఒకటవ స్థాయిలో వలెనే, దీనిలో మూలసూత్రాలను, చికిత్సా విధానాలనూ నేర్చుకుని, కొంచెం కష్టతరమైన అనారోగ్యాలకు చికిత్స ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని పొందడానికి కూడా 3 నుండి 5 సమావేశాలు అవసరమౌతాయి. దీనిలో ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించాలంటే, రెండు నెలలపాటు క్రమంతప్పకుండా సాధన చేస్తూ, చికిత్సా విధానాన్ని ఇతరులపై ప్రయోగిస్తూ ఉండాలి.

మూడవ స్థాయి: దూర ప్రాణ చికిత్స

ఈ స్థాయిలో, ప్రాణ చికిత్సకుని మానసిక సామర్థ్యం నెమ్మది నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందవలసి ఉంటుంది. ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణలోనూ, నిర్దిష్టమైన, ఖచ్చితమైన, ఆశించిన ఫలితాలను సాధించేందుకు కొన్ని నెలలనుండి కొన్ని సంవత్సరాలపాటు నిరంతర సాధన చేస్తూ, ఇతరులకు చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది.

నాలుగవ స్థాయి: అడ్వాన్స్డ్ ప్రాణ చికిత్స

వీక్షణ ప్రక్రియలను తప్పక ఉపయోగించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అంతేగాక అనారోగ్య లక్షణాల గురించిన పూర్తి అవగాహన, ఎక్కువగా క్షుణ్ణంగా తెలిసి ఉండాలి. వాటికి అవసరమైన వివిధ రకాల ప్రాణశక్తి లక్షణాలను గురించి కూడా బాగా తెలిసి ఉండాలి.

అడ్వాన్స్డ్ ప్రాణ చికిత్సకులు దృఢమైన జీవధాతు శరీరాన్ని , కనీసం ఒక మీటరు వ్యాసార్థము గల లోపలి శక్తిమండలాన్నీ కలిగి ఉండాలి. దానిని గురించి 'అడ్వాన్స్డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ - వాల్యూమ్ - II' లో బోధింపబడినది.

ఐదవ స్థాయి: ప్రాణశక్తితో మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స

మానసిక రుగ్మతలను తగ్గించేందుకు అడ్వాన్స్డ్ ప్రాణ చికిత్సను వినియోగించడాన్నే 'ప్రాణిక్‌సైకోథెరపీ' అని అంటారు. చికిత్సకుడు కనీసం ఇంటర్మీడియెట్ (మాధ్యమిక) ప్రాణ చికిత్సలోనైనా ప్రావీణ్యుడై ఉండాలి. దీనిగురించి 'ప్రాణిక్ సైకోథెరపీ' వాల్యూమ్-IIలో వివరింపబడినది.

సంప్రదించదగిన గ్రంథాలు - చదవాల్సిన పుస్తకాలు

ది ఈథరిక్ డబుల్: రచన: A.E. పావెల్, 1969, వీటన్, III. ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, క్వెస్ట్ బుక్స్.

ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకం జీవశక్తి శరీరం జీవశక్తి విధానాలపై (etheric phenomena) రచించబడిన సిద్ధాంత గ్రంధంగా పేర్కొనవచ్చు. దీనిలోని విషయాలన్నీ చాలవరకూ మేడమ్ బ్లావత్ స్కై, సీ. డబ్ల్యు. లెడ్ బీటర్, అనిబెసెంట్‌ల రచనల నాధారంగా వ్రాయబడ్డాయి. అత్యున్నత స్థాయికి పరిణతిచెందిన ఈ దివ్యజ్ఞానులు దివ్యజ్ఞాన పరిశోధనలనూ, ప్రయోగాలనూ నిర్వహించారు. 1897 నుండి 1923 వరకూ గల మధ్యకాలంలో, వారు పరిశీలించిన విషయాలనూ, పరిశోధనద్వారా తెలుసుకున్న సంగతులనూ, వారి నిశ్చిత అభిప్రాయాలనూ వారి వారి రచనలరూపంలో పొందుపరచారు.

ప్రాణ చికిత్స అధ్యయనానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు క్లుప్తంగా ఈ దిగువన ఇవ్వబడ్డాయి.

1. భౌతిక శరీరమంతా వాస్తవానికి రెండు శరీరాల కలయికతో ఏర్పడింది. 1. కనిపించే భౌతిక శరీరము, 2. కంటికి కన్పించని ఈథరిక్ శరీరము. ఇది సూక్ష్మమైన ఈథరిక్ పదార్థముతో నిర్మించబడి ఉంటుంది. (అధ్యాయము 1, పుట-3). ఈ ఈథరిక్ శరీరము ఇప్పుడు మనము చెప్పుకునే జీవధాతు శరీరానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది.

2. ఈ ఈథరిక్ శరీరము ప్రాణశక్తి వాహక సాధనముగా పనిచేస్తుంది. ప్రాణశక్తి

శరీరమంతటికీ ప్రవహించేలా చూస్తుంది. (అధ్యాయము 1, పుట. 4).

3. ఈ ఈథరిక్ శరీరంలో నాడులు, ఈథరిక్ నాళాలు ఉంటాయి. ఈ జీవధాతు వాహక నాళాలద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవహిస్తుంది. (అధ్యాయము 3, పుట.22). ఈ ఈథరిక్ నాళాలు, మెరిడియన్స్ లేదా జీవధాతు నాళాలతో సరిసమానమైనవి.

4. కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరం యొక్క అచ్చు, లేదా మూసయే ఈ ఈథరిక్ శరీరము (అధ్యాయం 2, పుట. 13).

5. ఈథరిక్ శరీరంలో ఎన్నో చక్రాలు ఉన్నాయి. ఇవే గిరగిర తిరిగే ఈథరిక్ శక్తి కేంద్రాలు. ఇవి ప్రాణశక్తిని పీల్చుకొని, జీర్ణించుకుని, శరీరానికంతటికీ సరఫరా చేస్తాయి. ఇది శరీరమంతా సక్రమంగా పనిచేయడానికి తగిన బాధ్యతను వహిస్తుంది. (అధ్యాయము 3, పుట.22; అధ్యాయము 4, పుట.32).

6. చిన్న చక్రాలు మనోశక్తి కేంద్రాలు. ఇవి మన మానసిక శక్తులకు నిలయాలు. (అధ్యాయము 3, 13 – పి.పి. 22, 62).

7. సూర్యరశ్మినుండీ, గాలినుండీ, చెట్లనుండీ ప్రాణశక్తిని పొందవచ్చు. (అధ్యాయము 2, పుట.8, పి.పి.16, 21).

8. కన్పించే భౌతిక శరీరము, దాని ఈథరిక్ శరీరమూ – ఈ రెండూ ఒకదానితో మరొకటి పరస్పర సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ రెండింటిలో ఏ ఒక్కటైనా అనారోగ్యానికి గురైతే, రెండవది కూడా ఆ అనారోగ్య ప్రభావానికి లోనవుతుంది. (అధ్యాయము 1, పుట.6). రోగగ్రస్థమైన ఈథరిక్ పదార్థాన్ని రోగి యొక్క ఈథరిక్ శరీరము నుండి తొలగించి, చికిత్సకుని ఈథరిక్ శరీరమునుండి రోగి ఈథరిక్ శరీరములోనికి ప్రాణశక్తిని ప్రవేశపెట్టడంద్వారా, లేదా ప్రసరింపజేయడంద్వారా ప్రాణ చికిత్స చేయవచ్చు. (అధ్యాయము 17, పి.పి.74-83).

9. దృఢమైన ఆరోగ్య శక్తి మండలము, క్రిములు అంటువ్యాధుల బారినుండి రక్షించే రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. (అధ్యాయము 4, పే.33).

10. చాలా రోజుల క్రిందట కాలు, లేదా చెయ్యి తొలగింపబడినవారు, అది ఇంకా అక్కడ ఉన్నట్లుగానే అన్పిస్తోంది అని అంటూ ఉంటారు. భౌతిక శరీర భాగానికి సంబంధించిన ఈథరిక్ శరీర భాగం లేదా ఈథరిక్ శరీరభాగపు మూస ఇంకా అక్కడే

ఉండడం వలన వారికి అలా అన్పిస్తుంది. (అధ్యాయము 1, పుట.6).

ఇంతవరకూ వివరించిన ఈథరిక్ శరీరము, ఇతర ముఖ్యాంశాలూ వాస్తవంగా ఉన్నాయని ఆ తర్వాత రష్యాదేశపు శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పునఃపరిశోధనలనుబట్టి, ఆ తర్వాత నిర్ధారింపబడినవని తెలుసుకోగలరు.

సైకిక్ డిస్కవరీస్ బిహైండ్ ది ఐరన్ కర్టెన్, రచన: షీలా ఆస్ట్రాండర్, లిన్ ష్రోయిడర్. ఎంగెల్ ఉడ్ క్లిఫ్స్; ప్రెంటీస్ హాల్, 1970 బాంటమ్ ఎడిషన్, 1971.

సోవియట్ యూనియన్‌లో నిర్వహించిన మనోశక్తి పద్ధతులనూ, విపరీతంగా చేసిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలనూ ఈ పుస్తకం వివరించింది. ప్రాచీనకాలంనుండీ గుప్త శాస్త్ర విద్యార్థులు తెలుసుకుంటూ వచ్చిన విషయాలనే అవి మరల నిర్ధారించాయి తప్ప, క్రొత్తగా కనిపెట్టిన విషయాలేవీ లేవు. బాంటమ్ ఎడిషన్ నుండే అన్ని రిఫరెన్సులనూ గైకొన్నారు.

ఈ మధ్యకాలంలో వెల్లడైన విషయాలు

1. అధిక ప్రకంపనలు గలిగిన విద్యుత్ క్షేత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, 1939లో సెమియోన్ డేవిడోవిచ్ కిర్లియాన్, అతని భార్యా కలిసి కిర్లియాన్ ఫోటోగ్రఫీని అభివృద్ధి పరచారు. కంటికి కన్పించని శక్తి శరీరము లేదా జీవధాతు శరీరం యొక్క ఒక భాగాన్ని ఈ ఫోటోగ్రఫీద్వారా ఫోటోలు తీయవచ్చు. (అధ్యాయము 16, పి.పి.202-06).

2. కిర్లియన్ దంపతుల అధ్యయనాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, అనారోగ్యం ముందుగా జీవధాతు శరీరానికి సోకుతుందనీ, ఆ తర్వాతే అది కన్పించే భౌతిక శరీరంలో కన్పిస్తుందనీ తెలిసింది (అధ్యాయము 16, పి.పి. 207-10).

3. జీవశక్తి శరీరమంటే కేవలం ఏదో ఒకవిధమైన ప్లాస్మా (ద్రవం) వంటి అయాన్‌లతో కూడిన ప్రోటాన్, ఎలక్ట్రాన్‌లతో లేదా అలాంటి ఇతర అణువులతో ఉత్తేజవంతమైన, శక్తిమండలమే కాదనీ, అది స్వయంగా ఒక సమైక్య జీవమనీ, అదంతా ఒక్కటిగా పనిచేస్తూ, తన స్వంత విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాలను ఏర్పరచుకుంటుందనీ, అల్మా ఆటాలో గల ఎంతో గౌరవప్రదమైన కిరోవ్ స్టేట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన జీవశాస్త్రజ్ఞులు, జీవ రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు, జీవ భౌతిక శాస్త్రజ్ఞుల బృందం ప్రకటించింది. (అధ్యాయము 17, పుట. 217).

4. మానసిక ఉద్రేకాలు, మనస్సుయొక్క నిశ్చలత, మనోస్థితి, ఆలోచనల ప్రభావం ఈ జీవధాతు శరీరంపై ఉంటుంది. (అధ్యాయము 16, పుట.209).

5. స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కజాఖస్తాన్ పరిశోధనా ఫలితాల నాధారంగా, శక్తి శరీరానికి ఒక నిర్దిష్టమైన వ్యవస్థాపరమైన అమరిక ఉంటుందనీ, అది జీవి యొక్క రూపాన్ని నిర్ణయిస్తుందనీ తేలింది. ఉదాహరణకు, మాస్కోలోని, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఏనిమల్ మార్ఫాలజీకి చెందిన డాక్టర్. అలెగ్జాండర్ స్టడిట్స్కీ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు కండరాలముద్దను మెత్తగా, చిన్న చిన్న ముక్కల్లా తరిగి, ఒక ఎలుక శరీరంలోని గాయంలో పూడ్చి కట్టు కట్టాడు. ఆ తర్వాత చూడగా, పూర్తిగా క్రొత్త కండరం అక్కడ పెరిగింది. దానిసిబట్టి ఒకవిధమైన నిర్దిష్ట శరీరతత్వ విధానము ఉంది అనే నిర్ణయానికి వచ్చారు. (అధ్యాయము 17, పుట. 218).

6. ఏ వ్యక్తి అయినా తన వ్రేలినిగానీ, చేతినిగానీ పోగొట్టుకున్నప్పటికీ, ఆ పోగొట్టుకున్న భాగానికి చెందిన జీవధాతు శరీరం ఇంకా అలాగే ఉంటుంది. దానివలన, కొన్నాళ్ళవరకూ అది ఇంకా తనతోనే ఉంది అనే భావన అతనిలో కలుగుతూనే ఉంటుంది. (అధ్యాయము 17, పుట.216).

7. జీవధాతు పదార్ధ నాళాలు ఉన్నాయనీ, అవి ప్రాచీన చైనాదేశీయుల వైద్య విధానంలో వివరించిన ఆక్యుపంచర్ బిందువులు మెరిడియన్స్‌లకు అనుగుణంగా ఉందనీ లెనిన్ గ్రాడ్‌కు చెందిన శాస్త్రజ్ఞుడు డా.మైఖేల్‌కు కుజ్‌మిచ్ గైకిన్ నిర్ధారించాడు. (అధ్యాయము 18, పి.పి. 226-29). టోబీస్కోప్ సహాయంతో, ఆక్యుపంచర్ స్థానాలను ఖచ్చితంగా, సరిగ్గా సూచించాడు. ఆ తర్వాత విక్టర్ అడమెన్కో అనే ఒక యువ శాస్త్రవేత్త, మెరుగైన టోబోస్కోపును కనుగొన్నాడు. దానికి సీ.సీ.ఏ.పీ. (కండక్టివిటీ ఆఫ్ ది ఛానెల్స్ ఆఫ్ అక్యుపంచర్ పాయింట్స్ అని పేరు పెట్టాడు. ఇది కేవలం ఆక్యుపంచర్ బిందువులనే గుర్తించదు. జీవధాతు శరీరంలో జరిగే ప్రతి చర్యలనూ, మార్పులనూ అంకెలరూపంలో గ్రాఫ్ గీస్తుంది కూడా. (అధ్యాయము 18, పుట.232).

8. జీవధాతు శరీరంలో గల తేజోవంతమైన స్థానాలకు అనుగుణంగా ఆక్యుపంచర్ స్థానాలు ఉంటాయి. (అధ్యాయము 18, పుట.226).

9. నిద్రాణంగా ఉన్న మానసిక శక్తి సామర్థ్యాలను ఉత్తేజపరచడానికి జీవధాతు శరీరంలోని

కొన్ని బిందువులలో చలనాన్ని కలిగించే అవకాశాన్ని, రష్యా దేశస్థులు కూడా చాలా తీవ్రంగా పరిగణించారు. (అధ్యాయము 18, పి.పి.231-33).

10. ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి, చికిత్సకుని జీవధాతు శరీరం నుండి రోగి జీవధాతు శరీరంలోనికి శక్తి మార్పిడి జరుగుతుందని రష్యాదేశపు మనో వైజ్ఞానిక చికిత్సకులపై జరిపిన పరిశోధనలు తెలిపాయి. (అధ్యాయము 18, పుట.224).

ది ఫస్ట్ వరల్డ్ కాన్ఫరెన్స్ ఫర్ అకాడమిక్ ఎక్స్‌ఛేంజ్ ఆఫ్ మెడికల్ క్విగాంగ్ (కాన్ఫరెన్స్‌లో సమర్పించిన పరిశోధనా పత్రాల సంగ్రహ వివరణ) బీజింగ్, చైనా 1988.

ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, 1988లో చైనాలోని బీజింగ్‌లో జరిగిన నూతన వైద్య విషయాలను పరస్పరం మార్చుకునేందుకై జరిగిన మొట్టమొదటి ప్రపంచ సదస్సులో, 128 సంక్షిప్త పరిశోధనా వ్యాసాలు వ్రాయబడ్డాయి అన్న సంగతి కూడా తెలిసింది. ఆ సదస్సులో సమర్పించిన వైద్యపరమైన సాంకేతిక వ్యాసాలలో ఈ క్విగాంగ్‌ను వివిధ రకాలైన రోగాలకూ, అనారోగ్యాలకూ ఎలా వినియోగించి చూపారన్నది ముఖ్యంగా మనము గుర్తించవలసిన విషయం. అటువంటి సంక్షిప్త వ్యాసాల్లో కొన్నింటిని ఎన్నుకుని వాటిని క్లుప్తంగా ఈ దిగువన వివరించాము. దానివలన ఈ క్విగాంగ్ చికిత్స యొక్క విస్తారతను, సమర్థతనూ చదువరులు కొంతమేరకు తెలుసుకోగలరు.

1. *''ఎ స్టడీ ఆఫ్ ది ఇఫెక్ట్ ఆఫ్ ది ఎమిటెడ్ కి (వైటల్ ఎనర్జీ), ఆఫ్ క్విగాంగ్ ఆన్ హ్యూమన్ కార్శినోమా సెల్స్''* - రచన: ఫంగ్ లిడా, క్వియాన్ జక్వింగ్, చెన్ సుక్వింగ్, ఎట్ ఎల్ (చైనా ఇమ్యునాలజీ రీసెర్చి సెంటర్, బీజింగ్, చైనా); పేజి - 1.

టిష్యూ కల్చర్, సైటోజెనెటిక్స్ ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపు ప్రక్రియలను ఉపయోగించి, హేల్ కణాలు, ఎస్.జీ.సీ-7901 మానవ జీర్ణ మండలంలోని అడినో కార్సినోమా కణాలు, అడినోకార్సినోమా కణాల యొక్క క్రోమోజోములపై ప్రసారం చేయబడిన ప్రాణశక్తి ప్రభావం ఏమిటో తెలుసుకునేందుకు ఎన్నో పరిశోధనలు జరిపారు. ఆ పరిశోధనల వలన ఈ క్రింది ఫలితాలు వెల్లడయ్యాయి.

బయటకు వెలువడిన ప్రాణశక్తి వలన హేల్ కణాలకు వాటిల్లిన సగటు వినాశనపు రేటు - 30.72%. అత్యధిక వినాశనపు రేటు - 59.61. చికిత్స చేయని కణాలలో వినాశనపు రేటు 0%.

- 41 ప్రయోగాల్లో 60 నిముషాలపాటు ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసిన తర్వాత గేస్ట్రిక్ ఎడినో కార్సినోమా కణాల్లో సంభవించిన సగటు విధ్వంసక రేటు - 25.02%. చికిత్సకు లోనుకాని కణాల్లో విధ్వంసక రేటు - 0%. కణాలను పరిశీలించడానికై ఒక స్కానింగ్ మైక్రోస్కోపును ఉపయోగించారు.
- ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని గ్రహించిన తర్వాత, గేస్ట్రిక్, అడినోకార్సినోమా కణాల, క్రోమోజోముల నిర్మాణములో జరిగిన పరస్పర మార్పిడి, తెగిపోవుట, డై సెంట్రోమియర్‌ల రేటు పెరిగింది.

పై కణాల్లో పరీక్షలు జరిపిన ప్రతి ఒక్కదానికీ, ప్రతి వర్గానికీ సంబంధించిన ఫలితాలను పట్టిక రూపంలో ఇవ్వబడ్డాయి. ప్రయోగవర్గము నియంత్రణ వర్గముల మధ్య గల గణాంక వ్యత్యాసం ($p < 0.01$) గా వెల్లడయ్యింది.

2. ''ది యూజ్ ఆఫ్ ది ఎమిటెడ్ 'కి' క్విగాంగ్ అండ్ ఆక్యుపంచర్ ఇన్ ది ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ ఎలర్జీస్'' రచన: చు చె. (కెనడా క్విగాంగ్ హెల్త్ క్లినిక్) పే.157.

ఒకటి నుండి 25 సంవత్సరాలుగా, ఫుడ్ ఎలర్జీ ఉన్నట్లుగా వైద్య పరీక్షల్లో తేలిన 52 మంది రోగులకు ప్రాణ చికిత్స చేసినట్లుగా తెలిపారు. ఈ చికిత్సలో క్విగాంగ్ చికిత్సతోబాటు ఆక్యుపంచర్ ప్రక్రియలను కూడా జోడించారు. చికిత్స ప్రారంభ దశల్లో ఆక్యుపంచర్‌ను, ఆ తర్వాత దశల్లో క్విగాంగ్‌నూ ఉపయోగించారు. ఆక్యుపంచర్ చేయవలసిన స్థానాలు తెలిశాయి. ప్లీహము (స్ప్లీన్) కాలేయము, జీర్ణకోశము, ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థలకు సాధారణంగా బలాన్ని చేకూర్చడానికి తగిన ప్రదేశాలనే సూచించాయి. క్విగాంగ్‌లో వెలువడిన 'కి' (ప్రాణశక్తి)తో ఆక్యుపంచర్‌ను కూడా జోడించినప్పుడు 'కి' (ప్రాణశక్తి) అధికమై, శరీరంలోని లోపలిభాగాలు సక్రమంగా పనిచేసేందుకు అది సహాయపడడమేగాక, శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచింది. దాని ఫలితంగా ఎలర్జీ ప్రతిచర్యల తీవ్రత తగ్గింది. ఆహార పదార్థాల వలన అలెర్జీ కలగడం పూర్తిగా తగ్గింది.

3. ''ది ఇఫెక్ట్ ఆఫ్ ది ఎమిటెడ్ 'కి' ఆన్ ది ఇమ్యూన్ ఫంక్షన్స్ ఆఫ్ మైస్'' రచన: వాంగ్ షుయింగ్, ఛెన్ హైక్సింగ్. (చైనా ఇమ్యూనాలజీ రీసెర్చి సెంటర్, బీజింగ్, చైనా) పే.4.

శరీరానికి 'కి'ని ప్రసారం చేసిన తర్వాత అంటువ్యాధుల బారినుండి రక్షించే ప్రభావములో మార్పేమైన ఉందో లేదో నిర్ణయించడానికి చిట్టెలుకలపై ఒక ప్రయోగాన్ని నిర్వహించారు.

సుశిక్షితులైన క్విగాంగ్ మాస్టర్లనుండి ప్రసారమైన 'కి'ని గ్రహించిన తర్వాత, శరీరంపై జరిపిన పరిశోధనల ఫలితంగా అంటువ్యాధులనుండి రక్షించే వ్యవస్థలో ఒక భాగమైన పెరిటోనియల్ మాక్రోఫేజెస్‌లను ఈ 'కి' ఉత్తేజపరచగలదని తేలింది.

4. ''*ఇఫెక్ట్స్ ఆఫ్ క్విగాంగ్ ఆన్ సైకోసోమాటిక్ అండ్ అదర్ ఇమోషనల్లీ రూటెడ్ డిస్‌ఆర్డర్స్*'' రచన: రిఛర్డ్ ఆర్.పావెక్ (యు.ఎస్.ఏ.) (పే.150).

'షెన్' అనేది క్విగాంగ్ యొక్క ఒక నిర్దిష్ట రూపము. మానసిక ఉద్రేకాల వలన ఏర్పడినట్లుగా అనుమానించే అనారోగ్యాలపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావం ఉన్నట్లుగా తెలిసింది. ముఖ్యంగా ఋతుస్రావం ముందు, ఋతుస్రావం జరిగిన తర్వాత కలిగే చికాకు, పార్శ్వనొప్పి, కడుపులో గుడగుడ, తిండి సహించకపోవుట, తినాలని అన్పించకపోవుట, ఆపరేషన్ ముందు, ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత కూడా వెన్ను క్రిందభాగంలో తీవ్రమైన బాధ ఇతర మానసిక ఉద్రేకతలకు సంబంధించిన కంగారు, ఆతృత, నిరాశకు లోనగుట, బయటకు చెప్పుకోలేని దుఃఖం, నిద్ర పట్టకపోవుట వంటి రుగ్మతలకు ఇది ఎంతో ప్రయోజనాన్ని కల్గిస్తుందని తేలింది.

5. ''*ఎ స్టడీ ఆఫ్ ది ఇఫెక్ట్ ఆఫ్ ది ఎమిటెడ్ 'కి' ఆన్ ది L-1210 సెల్స్ ఆఫ్ ల్యూకేమియా ఇన్ మైస్*'' - రచన: ఝూవో క్సియూజెన్, ఫెంగ్ లిడా. చైనా ఇమ్యూనాలజీ, రీసెర్చ్ సెంటర్, బీజింగ్, చైనా. పే.6.

డి.బి.ఏ ఎలుకల్లో ల్యూకోమియా యొక్క L-1210 కణాలపై ప్రసరించిన ప్రాణశక్తి 'కి' యొక్క ప్రభావాలపై ప్రయోగాలు నిర్వహించారు. ప్రయోగాత్మక బృందంలోని ఎలుకలు రోజూ 10 నుండి 14 నిముషాలసేపు ప్రసరించిన 'కి'ని పదిరోజులపాటు గ్రహించగా, నియంత్రణా బృందంలోని ఎలుకలకు ఏ చికిత్సా చేయలేదు. గణాంక వ్యత్యాసము ($P<0.01$)గా తెలిసింది. లైట్ మైక్రోస్కోపును ఉపయోగించి చూడగా, L-1210 కణాల సంఖ్య ఇంకా అలాగే ఉంది. దీనినిబట్టి, ప్రసారం చేసిన 'కి'ని గ్రహించిన పిమ్మట ఎలుకలలో L-1210 కణాల సంఖ్యను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.

6. ''*క్విగాంగ్ ఇన్ ఆస్ట్రేలియా – ఏన్ ఎఫెక్టివ్ వెపన్ ఎగైనెస్ట్ స్ట్రెస్*'' రచన: జాక్ లిమ్. క్విగాంగ్ స్కూల్ ఆఫ్ ఆస్ట్రేలియా, పే.155.

హృదయస్పందన ఎక్కువ అగుట, శారీరక అలసట, నిద్రలేమి, పెప్టిక్ అల్సర్లు, అధిక రక్తపోటు, హృద్రోగాల రూపంలో కన్పించే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు 'క్విగాంగ్' ఒక గొప్ప సాధనముగా కనుగొన్నారు. నాలుగు వందల వ్యక్తులపై జరిపిన సర్వేనుబట్టి, వారి మానసిక స్థితిలో గణనీయమైన మార్పు వచ్చిందనీ, ఆరోగ్యం మెరుగుపడిందనీ తేలింది. డాక్టర్లు, వ్యాపారసంస్థల ఉన్నత అధికారులు, లాయర్లు, కంప్యూటర్లలో నిపుణులు, కళాకారులు, గృహిణులు, విద్యార్థులు, రిటైర్ అయ్యినవారూ వంటి వివిధ రంగాలలో పనిచేసే వారందరిపై ఈ సర్వే జరుపబడింది.

7. ''ఇఫెక్ట్స్ ఆఫ్ ది ఎమిటెడ్ 'కి' ఆన్ హీలింగ్ ఆఫ్ ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ ఫ్రాక్చర్'' రచన: జియా లిన్, జియా జిండింగ్ (నేషనల్ రీసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్, సైన్స్, బీజింగ్, చైనా) పే.13.

కుందేళ్ళలో విరిగిన ఎముకలకు చికిత్స చేయడానికి ప్రాణశక్తి (కి)ని ప్రసారం చేసినప్పుడు, జీవరాసులపై 'కి' యొక్క ప్రభావం ఎక్కువగా ఉందని తెలిసింది. 'కి' ప్రసారానికి లోనైన కుందేళ్ళలో, మేలైన పరిమాణంలోనూ, సాంద్రతలోనూ 'కాలస్ ఫార్మేషన్' జరిగిందనీ, 'కి' ప్రసారానికి దూరమైన కుందేళ్ళలో అది లోపించిందనీ ప్రయోగాల వలన తేలింది. ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురైన కండరాలలో 'అల్ట్రా ట్రామా'పై గల చికిత్సా ప్రభావాన్ని గురించి జరిపిన ప్రయోగాల వలన కూడా అలాంటి ఫలితాలే వెల్లడయ్యాయి.

'కి' ప్రసరణ ఒకవిధమైన విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాన్ని పోలి ఉందనీ, ఎముకలకూ, కండరాలకూ చికిత్స చేయడంలో ఎంతో గొప్పగా పనిచేస్తున్నట్లుగా అనుకుంటున్నారు.

'ది చక్రాస్' రచన: సి.డబ్ల్యు. లీడ్ బీటర్ 1927. ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, అడయార్, మద్రాసు.

వివిధ రకాల ప్రాణశక్తుల గురించి ఈ పుస్తకం తెలియజేస్తుంది. మద్యపానము, మాదకద్రవ్యాలు, పొగాకుల వలన జీవధాతు శరీరంపై కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి కూడా ఇది చర్చిస్తుంది. శ్రీ లెడ్ బీటర్‌గారు తన దివ్యదృష్టిద్వారా తెలుసుకున్న చక్ర స్వరూపాలను తెలిపే పది వర్ణచిత్రాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.

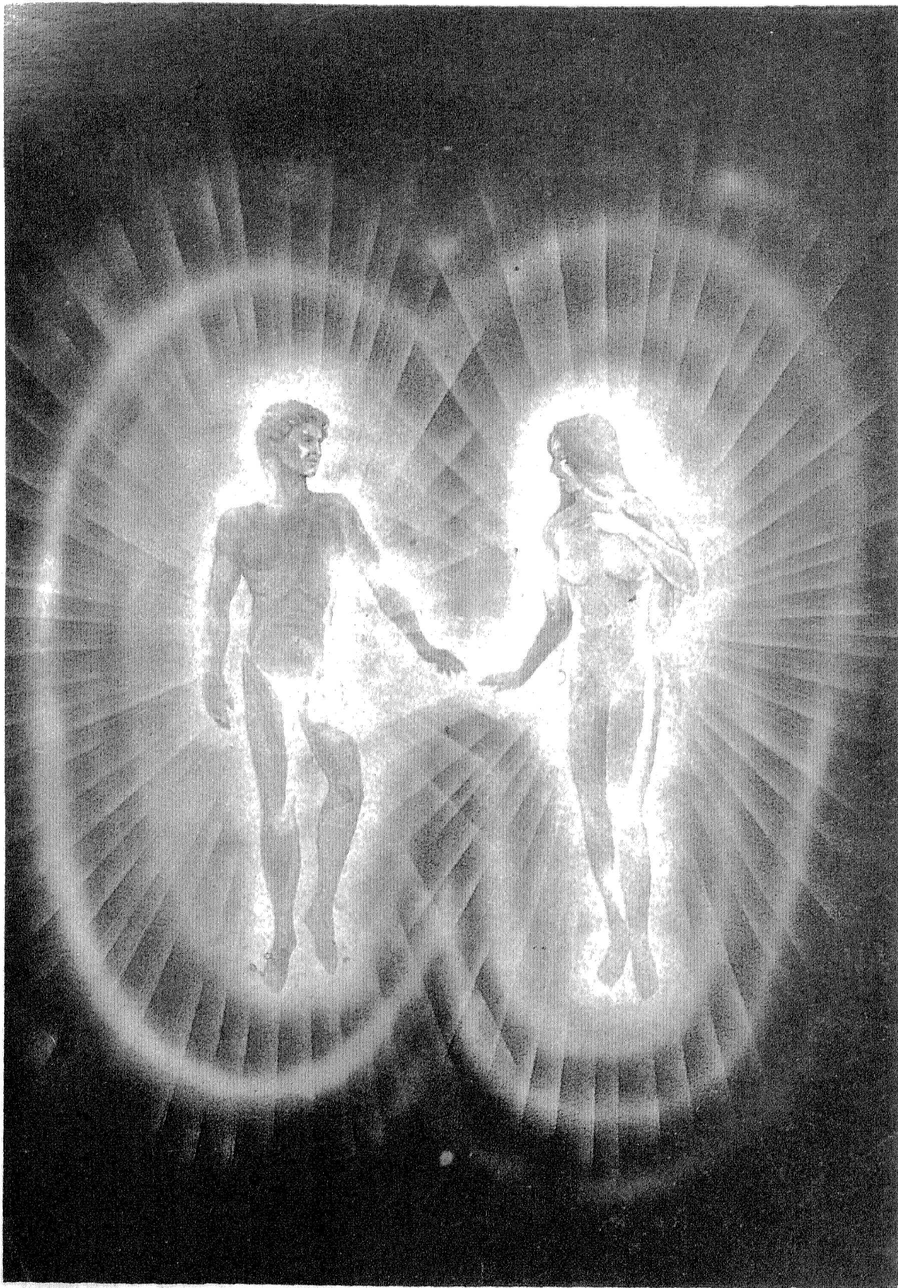
థియరీస్ ఆఫ్ చక్రాస్: బ్రిడ్జి టు హైయ్యర్ కాన్షియస్‌నెస్. రచన: హిరోషీ మోటోయామా, 1981, వీటన్, ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్.

చక్రాలపై డా. హిరోషి మోటోయామాగారి శాస్త్రీయ ప్రయోగాలు, వ్యక్తిగత అనుభవాలను గురించి ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది. చక్రాలను ఎలా చైతన్యవంతం చేయాలనేది కూడా దీనిలో వివరించబడింది. చైనావారి ఆక్యుపంచర్ మెరిడియన్స్‌ను భారతీయుల నాడులతో పోల్చారు. ఇది ఎంతో ఆసక్తిని కలిగించే పుస్తకం. ఎంతో గొప్ప విజ్ఞానదాయకమైన సమాచారాన్ని అందించే పుస్తకం.

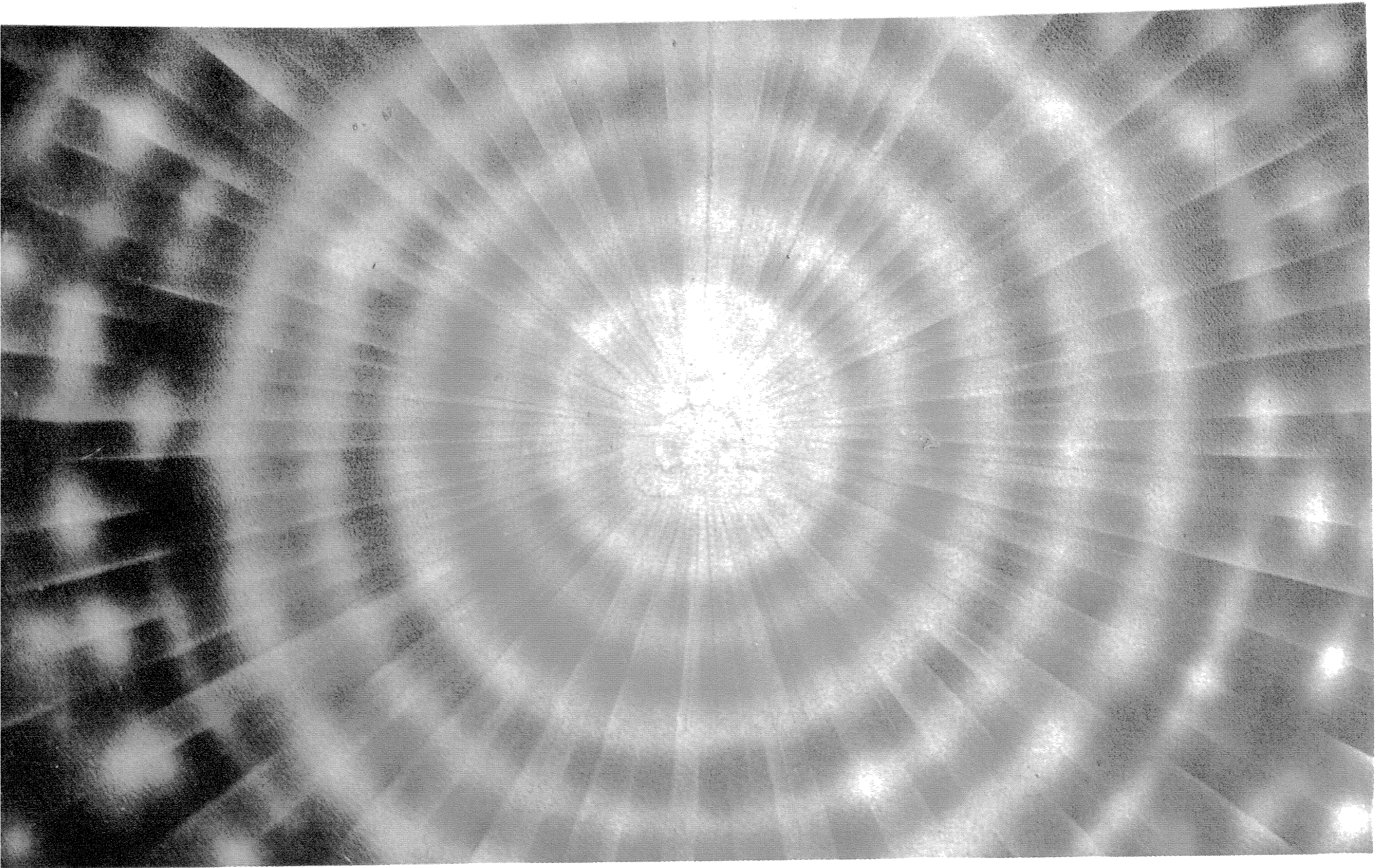
ఈసోటెరిక్ హీలింగ్ రచన: అలైస్ బైలీ. 1953, న్యూయార్క్, ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్ కంపెనీ.

ది ఔరా రచన: డబ్ల్యు. జె. కిల్నర్. 1911, యోర్క్ బీచ్, మైనే శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా.

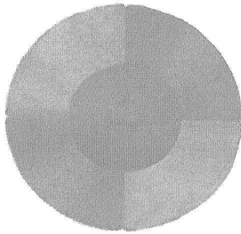
***



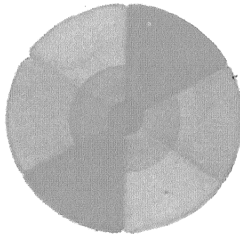
ప్రేమికుల జంట యొక్క లోపలి, వెలుపలి కాంతి మండలం



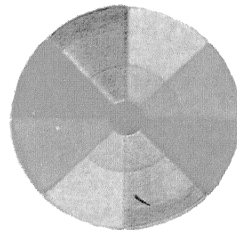
జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేస్తున్న ఆధ్యాత్మిక సాధకుని వెలుపలి కాంతి మండలం



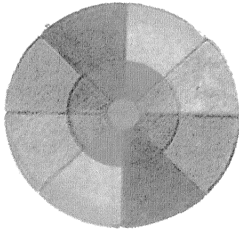
మూలాధార (Basic)



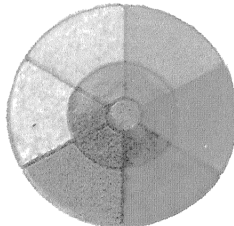
స్వాధిష్ఠాన (Sex)



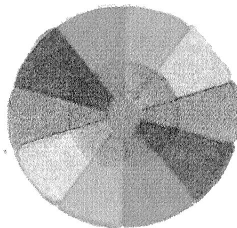
మెంగ్ మెయిన్ (Meng mein)



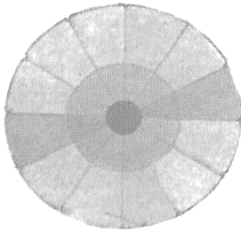
మణిపూరక (Navel)



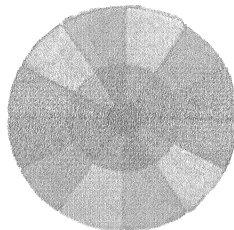
ప్లీహ (Spleen)



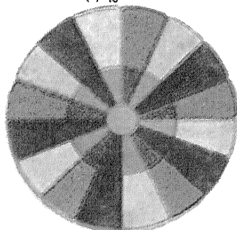
సోలార్ ప్లక్సెస్ (Solar plexus)



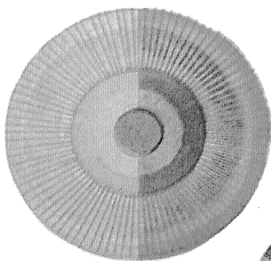
ముందు - హృదయ (Front heart)



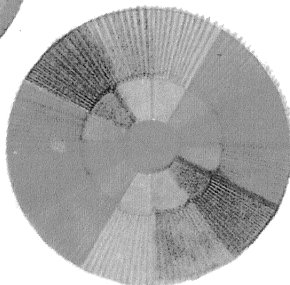
వెనుక - హృదయ (Back heart)



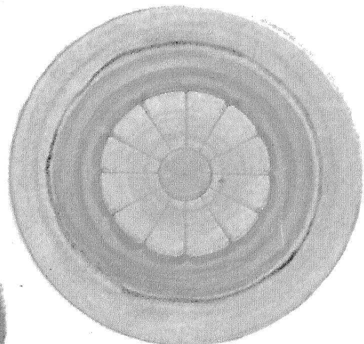
విశుద్ధ (Throat)



ఆజ్ఞా (Ajna)

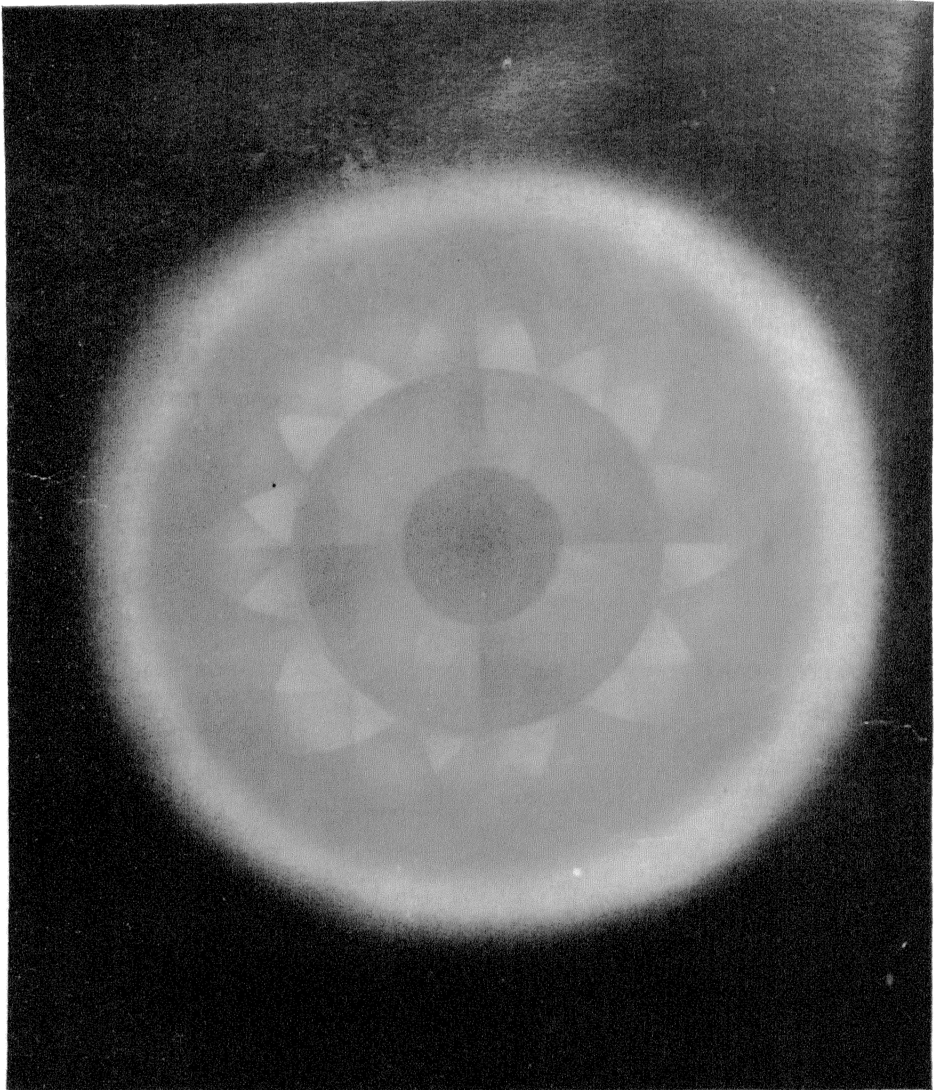


ఫాల (Fore-head)

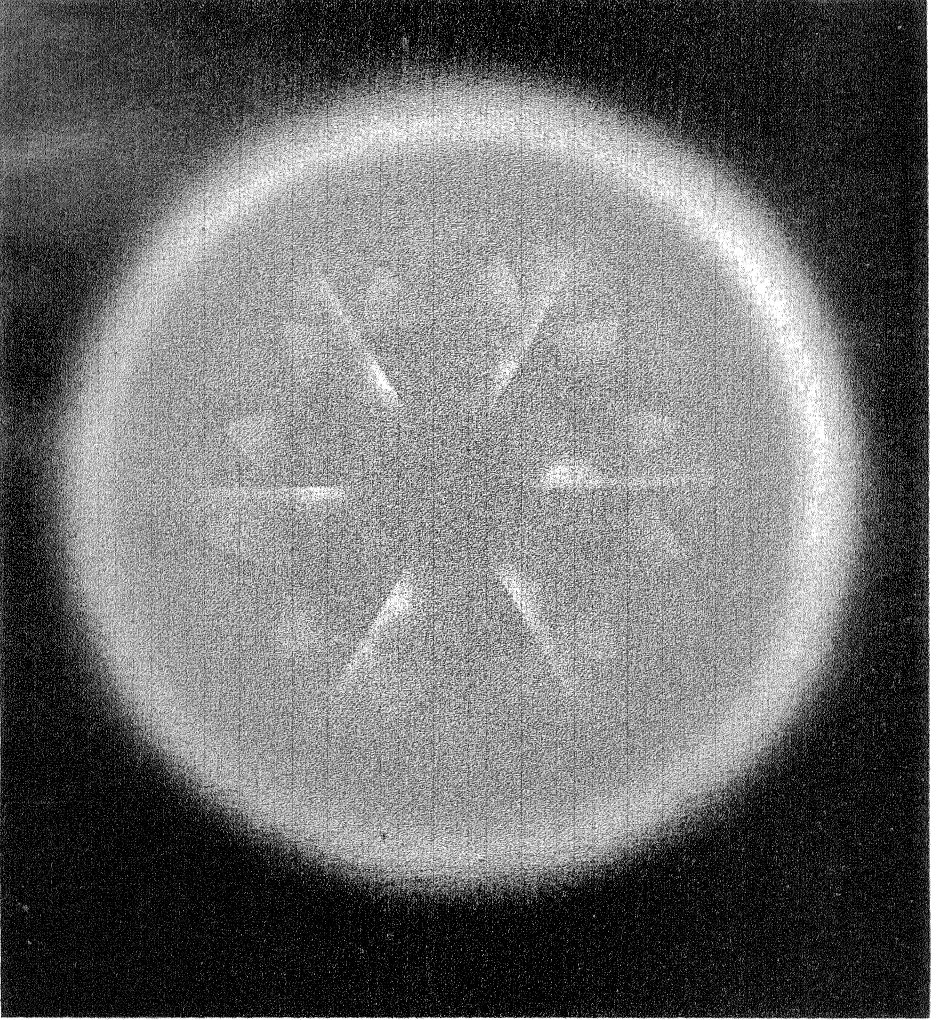


సహస్రార (Crown)

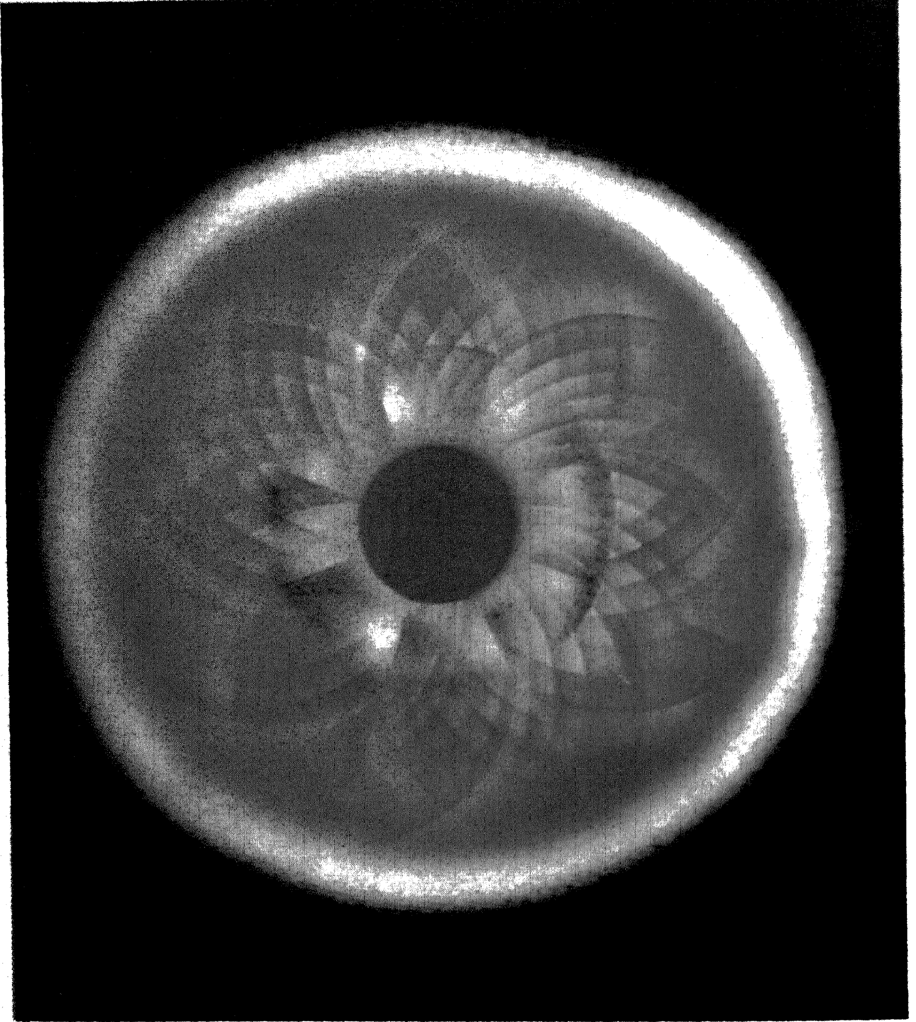
11 ప్రధాన చక్రాలు



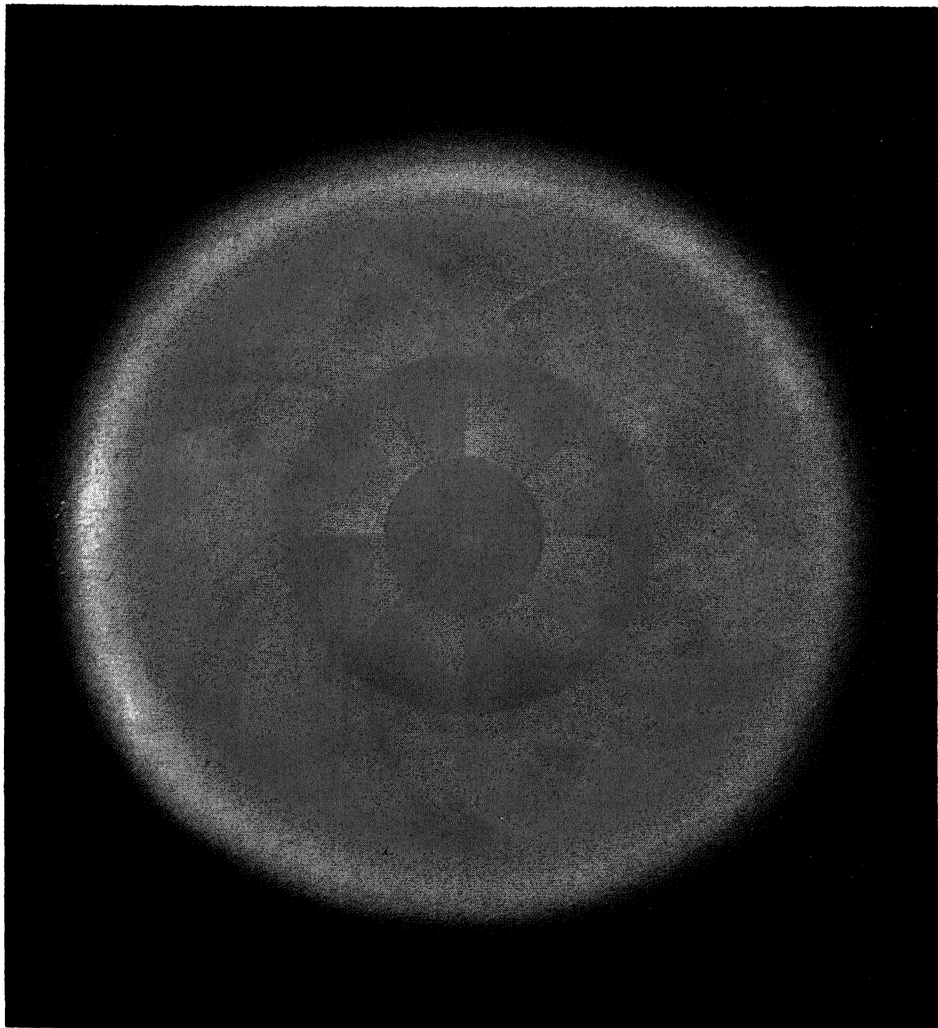
మూలాధార చక్రం (Basic)



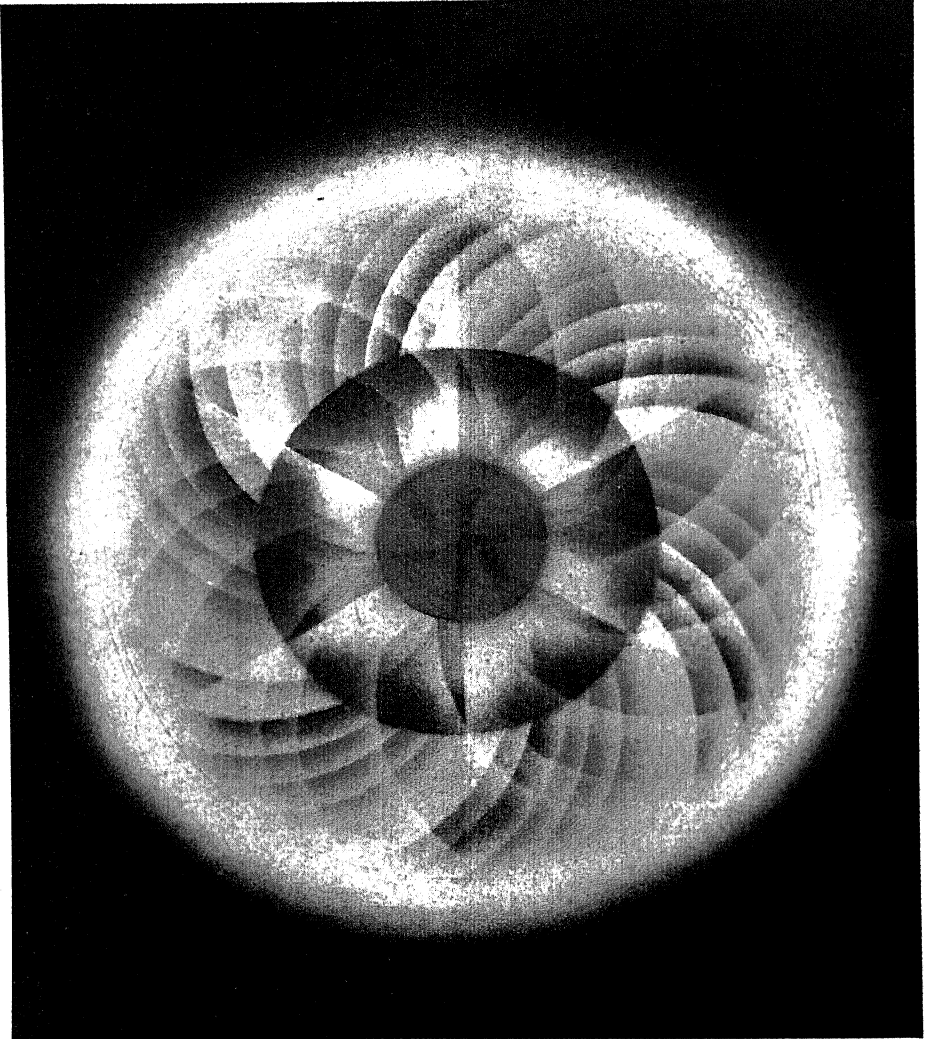
స్వాధిష్ఠాన చక్రం (Sex)



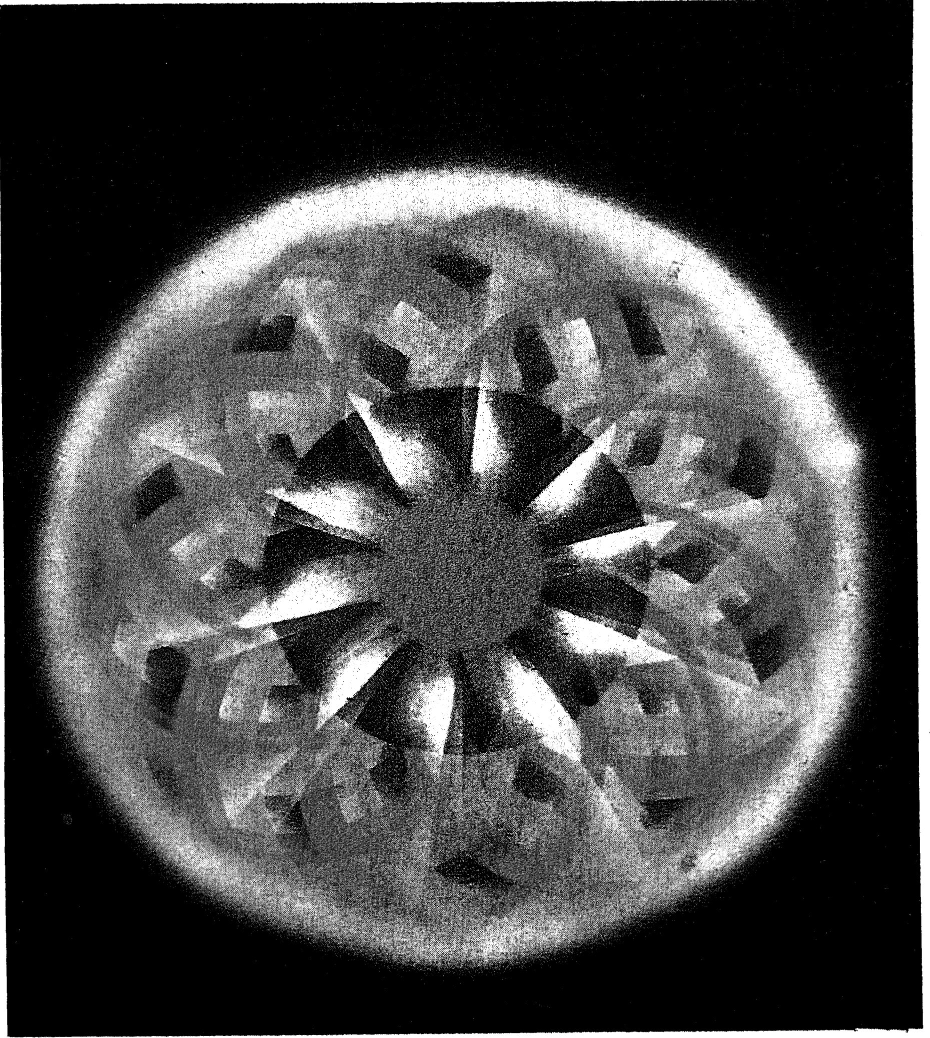
మణిపూరకచక్రం (Navel)



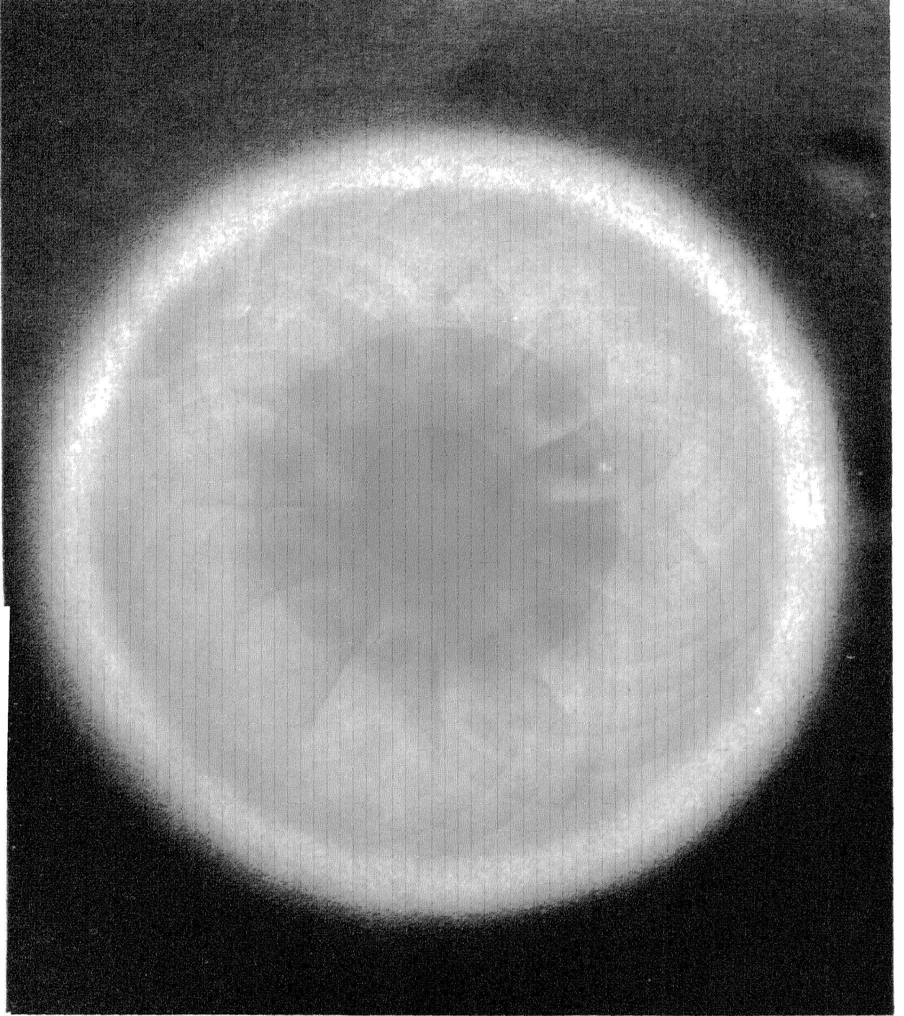
మెంగ్ మెయిన్ చక్రం (Meng mein)



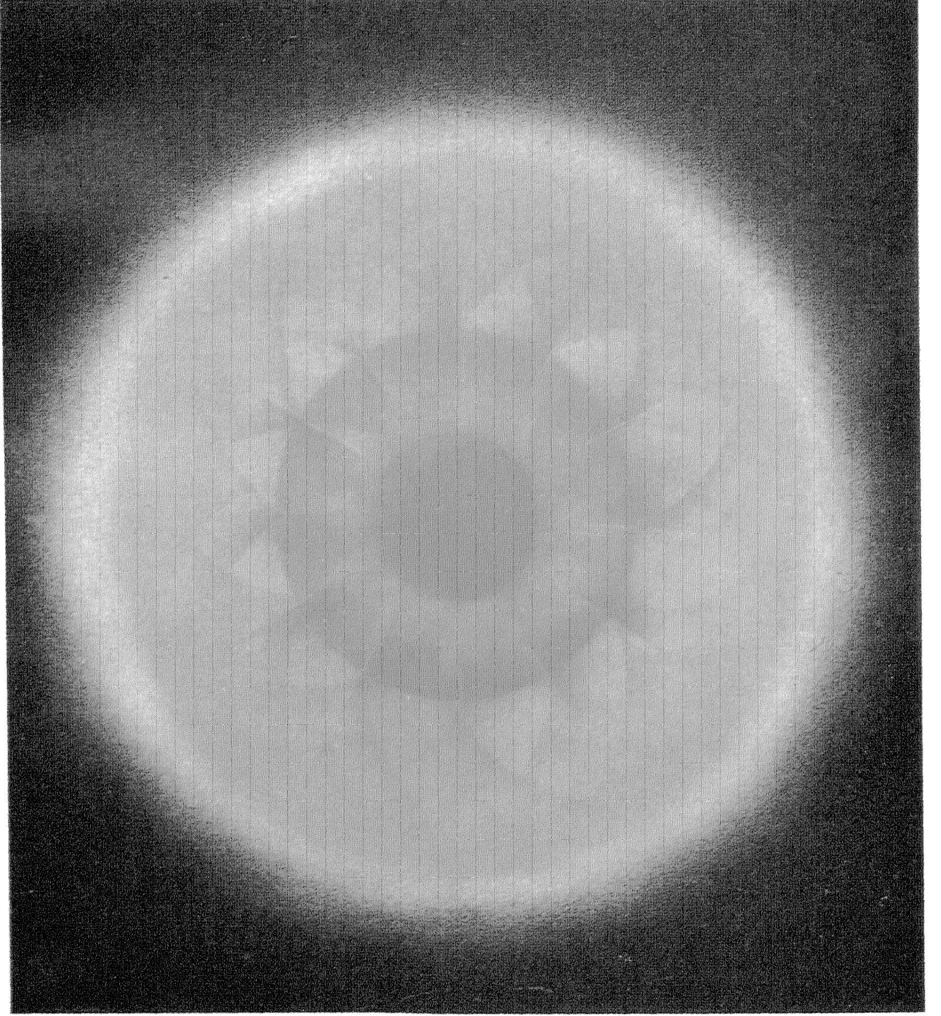
ప్లీహ చక్రం (Spleen)



సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం (Solar plexus)



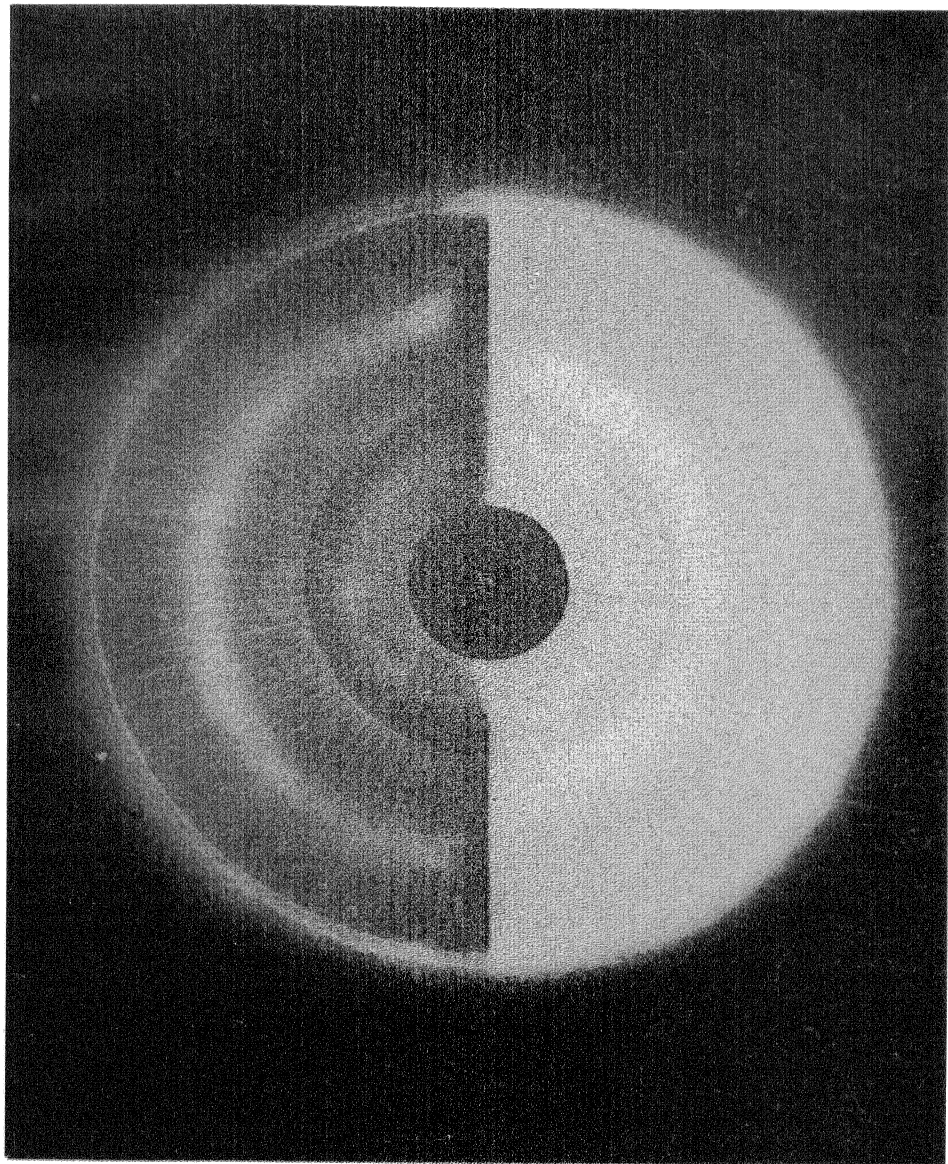
ముందు - హృదయ చక్రం (Front heart)



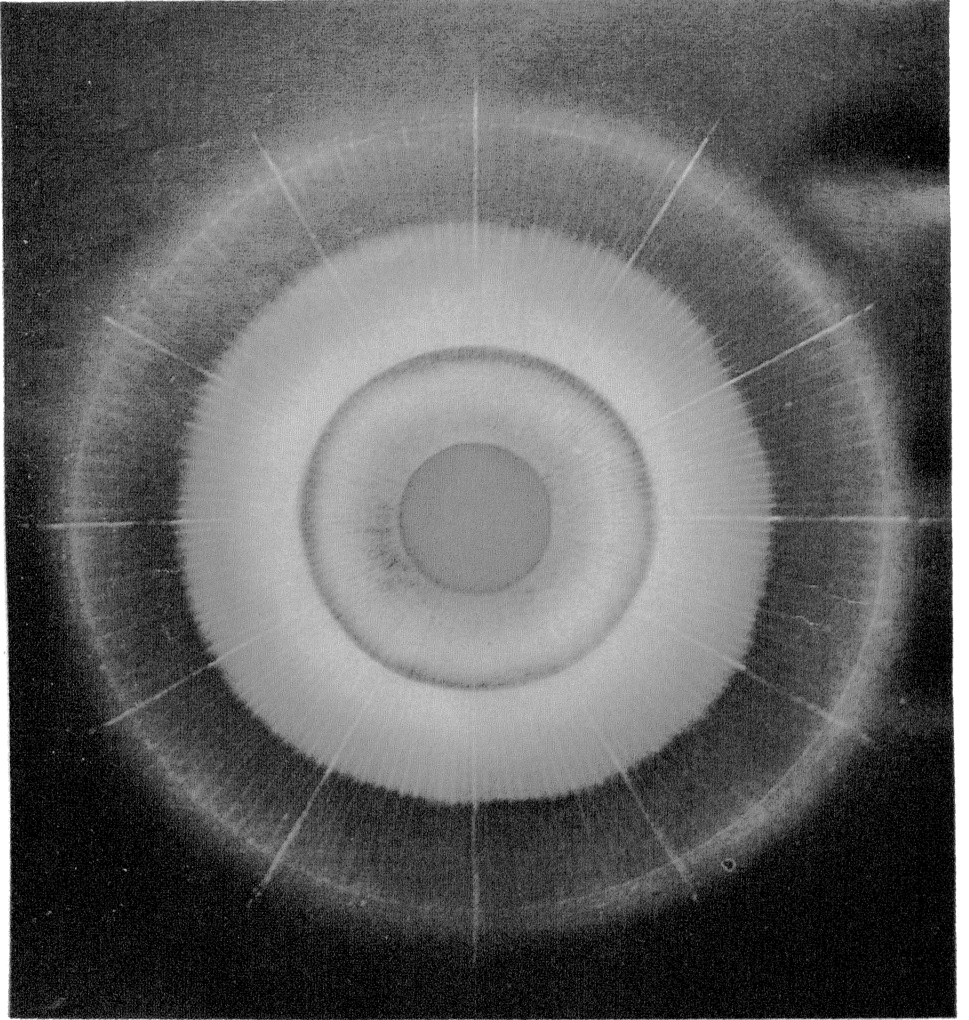
వెనుక - హృదయ చక్రం (Back heart)

వలె అతడు నాలో ఉండు చీకటి మాపి నాకు ప్రకాశము కలుగజేసెను. నాలో నున్న యొక అజ్ఞానపటలము చింపి వేయబడి ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశము అందు జొరబడునట్లు చేయబడెను.

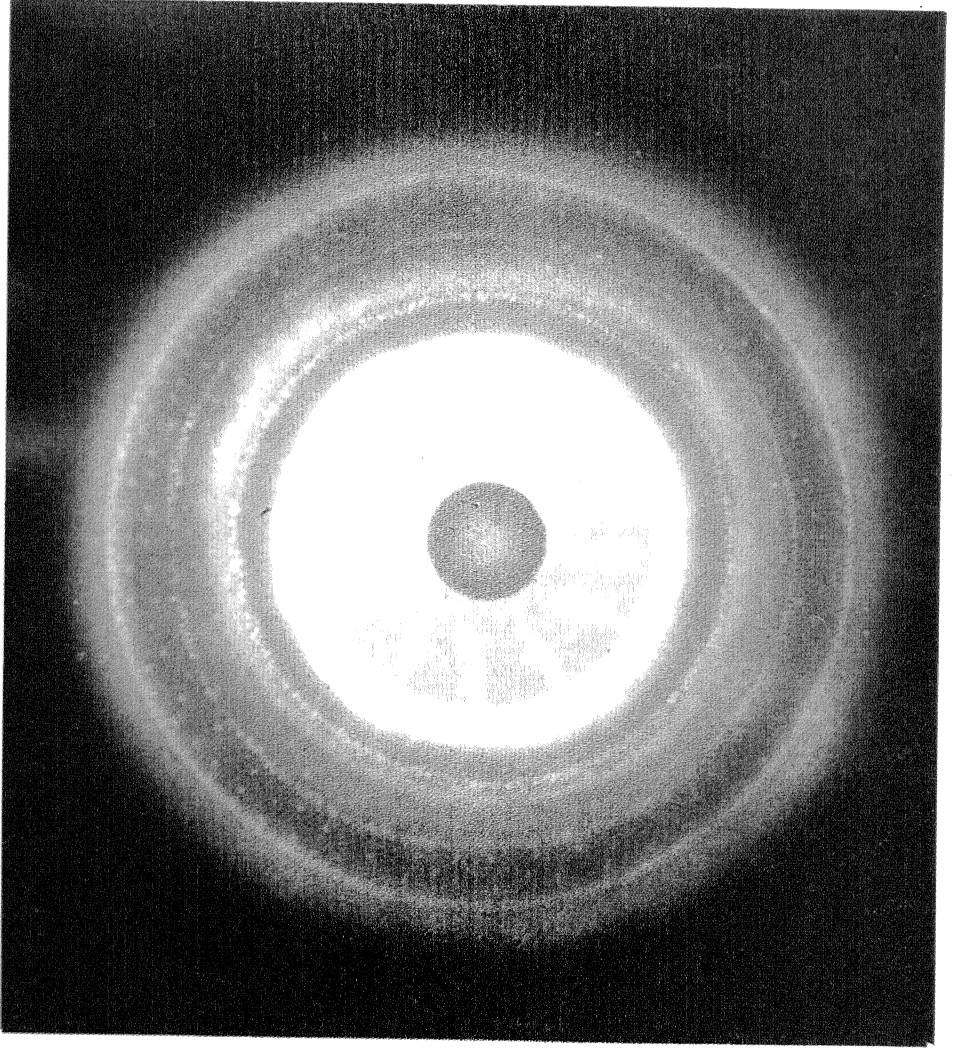
నా గురువుగారివంటి బోధనలు ఇతర గొప్ప వ్యక్తుల పుస్తకములలో వ్రాసినవి చదివినాను. కాని అవి బహు స్వల్పకాలము మాత్రమే నాకు నచ్చినవి. నా దివ్య గురువును ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తియు నగు వారి ప్రతి మాటయు నా ఆంతర్యములో జొరబడి వానికి విధేయతగా నుండ వలయునను అడ్డంకిలేని కోరిక నాయందు వృద్ధిపొందెను. దీనితోపాటు పైన కనుపించు ప్రపంచ సౌఖ్యములయందు అతృప్తి ఉచ్ఛజీవితమందు తీవ్ర ఆసక్తి నాకు గలిగెను. క్రమశః ప్రపంచ సంబంధమైన ఆదుర్దాలన్నియు ఒకటి తరువాత నొకటి తగ్గిపోయి నాకు క్రొత్త దృక్పథము కలిగినది. ప్రపంచ సౌఖ్యములయందు నిజమైన సౌఖ్యము, శాంతి లేక తృప్తి లేదని నాకు అనుభవమునకు వచ్చినది. ఆధ్యాత్మిక జీవితము గడపవలెనను బలవత్తరమైన ప్రేరణ నాయందు వృద్ధి పొందినది. నేను ఇదివరకుకంటె ధైర్యముగాను, కరుణగలదానిగాను, ఇతరుల సహించు శక్తిగల దానిగాను తయారు అయితిని. దైనిక జీవితమందు ఎంత చిన్న తప్పుచేసినను అందులకు పశ్చాత్తాప పడుచుంటిని.



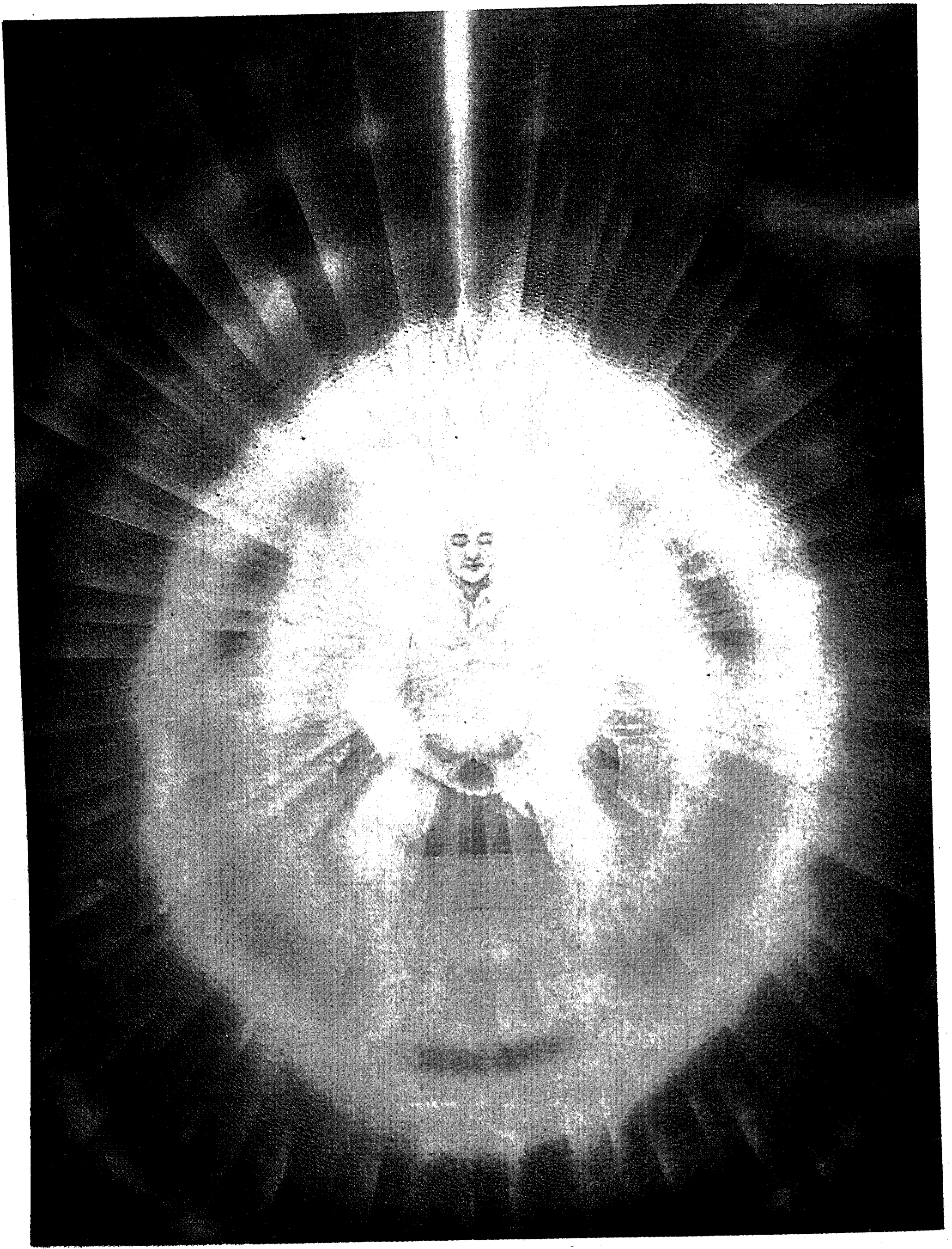
ఆజ్ఞా చక్రం (Ajna)



ఫాల చక్రం (Fore-head)



సహస్రార చక్రం (Crown)



జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేస్తున్న ఆధ్యాత్మిక సాధకునిలో

అధ్యాయము – 3

ప్రాథమిక ప్రాణ చికిత్స

శరీరం కృంగిపోయినప్పుడు, రక్తం తనలోని ప్రాణాధార శక్తిని కోల్పోతుందికదా! అయినప్పటికీ కూడా దీనివలన మంచి ఫలితాలు సాధించే వీలుందా?

వీలు లేదు. ఎందుకంటే, దానిలో ఏమాత్రం శక్తి మిగలలేదు కాబట్టి. ఆయువు, శక్తి అనేవి రెండూ ప్రాణాధారాలుగా పరిగణించబడతాయి. మరి అటువంటప్పుడు, శరీరంలో ప్రాణాధార శక్తి ఏమాత్రం లేనప్పుడు, అనారోగ్యం ఏవిధంగా చక్కబడగలదు?

– ది ఎల్లో ఎంపరర్స్ క్లాసిక్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్
(హుయాంగ్ టినే చింగ్ సూ వెన్)

'ఏసు' ఎవరో నన్ను ముట్టెను. (ప్రాణాధార శక్తి) ప్రభావము నాలో నుండి వెడలిపోయినదనీ నాకు తెలియదనెను ... ఆ స్త్రీ ... తాను ఎందు నిమిత్తము ఆయనను ముట్టెనో, వెంటనే తాను ఎలాగు స్వస్థపడెనో ఆ సంగతి ప్రజలందరి యెదుటా తెలియజెప్పెను.

–లూకా8:45–47.

ప్రాణ చికిత్సలోని రెండు ముఖ్య సూత్రాలు

ప్రాణ చికిత్సలో, రోగియొక్క జీవధాతు శరీరాన్ని (bioplasmic body) క్షాళన చేయుట (క్లీన్సింగ్), 'ప్రాణశక్తి' లేదా జీవాధారశక్తితో దానిని శక్తివంతంగా చేయుట అనే రెండు ముఖ్యమైన అంశాలు ఉన్నాయి. మొదటిది: అనారోగ్య ప్రభావానికి లోనైన చక్రం నుండీ, శరీర అవయవం నుండీ, అనారోగ్య జీవధాతు పదార్థాన్ని (bio plasmic matter) తొలగించి, శుభ్రపరచాలి. రెండవది: అనారోగ్యం చక్కబడేందుకు అవసరమైనంత ప్రాణశక్తి, లేదా జీవాధారశక్తితో ఆ చక్రాన్నీ, శరీర భాగాన్నీ నింపి, వాటిని శక్తివంతమైనవిగా

తయారుచెయ్యాలి. ప్రాణ చికిత్సలో ఈ రెండు మౌలికసూత్రాలూ ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్రను నిర్వహిస్తాయి.

క్షాళన (క్లీన్సింగ్), శక్తితో నింపుట అనేవి రెండూ కూడా శరీరంలో స్పష్టంగా వ్యక్తమౌతాయి. కలుషితమైన గాలిని లేదా బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్)ను ముక్కు ద్వారా బయటకు వదలివేయడం వలన (జీవ) శరీరం పరిశుభ్రమౌతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలిని లేదా ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్)ను శ్వాస ద్వారా లోనికి పీల్చుకోవడం వలన, (జీవ) శరీరం శక్తివంతమౌతుంది. విసర్జన క్రియల ద్వారా భౌతిక శరీరం పరిశుభ్రమౌతుంది. తగిన ఆహారాన్ని లోనికి తీసుకోవడం ద్వారా, అది శక్తివంతమౌతుంది. కాబట్టి చికిత్సకుడు అటు క్లీన్సింగ్‌కూ, ఇటు శక్తితో నింపడానికీ సరిసమానమైన ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. పూర్తిగా శరీరంలో నుండి, లేదా అనారోగ్యం సోకిన భాగము(ల) నుండి శక్తినీ, జీవాన్నీ కోల్పోయిన జీవధాతు పదార్థాలను (bioplasmic matter) తొలగించడానికీ, జీవధాతు మార్గాలలో (bioplasmic channels) గల అడ్డంకులను తొలగించడానికీ, ఈ క్షాళన (క్లీన్సింగ్) ఎంతో అవసరం. ఆరోగ్య కిరణాలు దోషరహితమై, చిక్కులు వీడి, బలంగా తయారౌతాయి.

శక్తిని నింపక పూర్వముగానీ, నింపిన తర్వాతగానీ, లేదా రెండు సందర్భాలలోనూ అనారోగ్యానికి గురి అయిన భాగాన్ని పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' అనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. అనారోగ్యంతో ఎంతో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నవారికి, ప్రాణ .యకోశము (bioplasmic body) మలినాల నన్నింటినీ పూర్తిగా తొలగించాలి. మొట్ట మొదట్లో, అలా దోషరహితంగా చేసిన తర్వాత, తరచుగా రోగిలోనికి, పాక్షికంగా కొంత శక్తిని ప్రవేశపెట్టాలి. దానివలన, ఆ తర్వాత ఇంకా ఎక్కువగా (క్లీన్సింగ్) చేయడానికి వీలవుతుంది. బాగుగా మట్టి పేరుకుపోయిన గచ్చు (నేల)ను ముందుగా చీపురుతో ఊడ్చి, ఆపై అప్పటికీ వదలిపోకుండా గట్టిగా అంటిపెట్టుకుని ఉన్న మురికిని వదిలించడానికి సబ్బు, నీరు, లేదా శుభ్రం చేసే రసాయనాలను వాడడం లాంటిదే ఇది. ఈ జీవధాతు శరీరం (bioplasmic body) సాధారణ స్థితికి వచ్చేవరకూ, ఈ ప్రక్రియను పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి. క్లీన్సింగ్ చేయకపోతే, రోగి ఎంతో తీవ్రమైన బాధలకు గురి అవుతాడు. దానిని తన పూర్వస్థితికి తీసుకురావడానికి, ఆ శరీరం ఎన్నో తీవ్రమైన మార్పులకు లోనవ్వాల్సి ఉంటుంది. అవి ఎంతో బాధాకరంగానూ, ఇబ్బందికరంగానూ ఉంటాయి. మొట్టమొదట్లోనే ఎన్నో కష్టాలకు లోను కావలసి ఉంటుంది. అయినపుటికీ. తీవమెన మార్పుకు లోనెన తర్వాత ఆ శరీరం నెమ్మది నెమ్మదిగా

కోలుకుంటుంది. కానీ ఈ తీవ్రమైన మార్పులకు శరీరాన్ని గురి చేయడం అనవసరమైన పని. తగిన క్లీన్సింగ్ పద్ధతిని అనుసరించినట్లయితే, ఈ అనవసరమైన పని నుండి దానిని తప్పించవచ్చు.

ఉద్రేకం వలన కలిగిన పొత్తికడుపులో భరించలేని నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలతో బాధపడుతున్న ఒక స్త్రీ సంగతే తీసుకుందాం. ఆమె పొత్తికడుపు చుట్టూ ప్రాణశక్తి గడ్డగట్టుకుపోయి ఉంది. అనారోగ్యం సోకిన శరీర భాగాన్ని క్షాళన చేయకుండా ప్రాణశక్తిని ఆమెలో ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. ఆమెకు కొద్దిగా ఉపశమనం కలిగినప్పటికీ, పొత్తికడుపులో నొప్పి, నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులూ తిరగబెట్టి, 20-30 నిముషాల్లో తీవ్ర రూపాన్ని దాల్చాయి. శరీరం తన పూర్వపు స్థితిని చేరుకునేందుకై తనలో పేరుకుపోయిన, జీవాన్ని కోల్పోయిన (జీవధాతు) పదార్థాన్ని తన నుండి బయటకు విసర్జించి, క్షాళనకై పూర్తి భౌతిక శరీరం తీసుకున్న తీవ్రమైన చర్యలే ఈ అనారోగ్యాలు మరల కన్పించడానికి మూల కారణం. మూడుగంటల తర్వాత క్షాళనచేసి, ఆమె పొత్తికడుపు ప్రదేశంలో ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడం వలన ఆమె పూర్తిగా కోలుకుంది.

పెక్కు సందర్భాలలో, ఒకే రోగికి, ఒకే అనారోగ్యానికి పలుమార్లు చికిత్స చేయవలసి వచ్చింది. వ్యాధి సోకిన భాగంలో రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తి పూరిత పదార్థాన్ని తొలగించిన, కొద్దినిముషాలలోకే ఆ రోగికి ఉపశమనం కలిగింది. రోగికి ఉపశమనం కలిగింది కాబట్టి, 'ఎనర్జైసింగ్' చేయలేదు. దానివలన తీవ్రమైన మార్పేమీ కలగలేదు.

అనారోగ్యానికి గురైన భాగం ప్రాణశక్తిని గ్రహించేందుకు వీలుగా 'క్లీన్సింగ్' చేయడం అవసరం. ముందుగా క్లీన్సింగ్ చేయకుండా, ఎనర్జైసింగ్ చేయడమంటే; అపరిశుద్ధమైన కాఫీ కప్పులో మంచి కాఫీని పోసినట్లే - దానివలన మనము ప్రవేశపెట్టే ప్రాణశక్తి కూడా కలుషితమైపోతుంది. ఇలా చేయడం వలన ఎంతో కాలం, ప్రయాస వృథాగా పోతుంది. అంతేకాదు ఇది వృథా పని అవుతుంది. రోగగ్రస్థమైన భాగం, కలుషితమైన ప్రాణశక్తి పదార్థంతో నిండి ఉంటుంది. జీవధాతు ప్రసారమార్గాలు మూసుకుపోయి ఉంటాయి కాబట్టి, తాజాగా ప్రసారంచేసే ప్రాణశక్తి ఆ రోగగ్రస్థమైన భాగంలోనికి అంత సులువుగా ప్రవహించలేదు. ఆ రోగగ్రస్థమైన శరీర భాగం మనం ప్రసారం చేసే తాజా ప్రాణశక్తిని పూర్తిగా పీల్చుకోలేదు. కాబట్టి, ఆ అనారోగ్యం వెనువెంటనేగానీ, లేదా అతి తక్కువ కాలంలోనేగాని ఏర్పడవచ్చు.

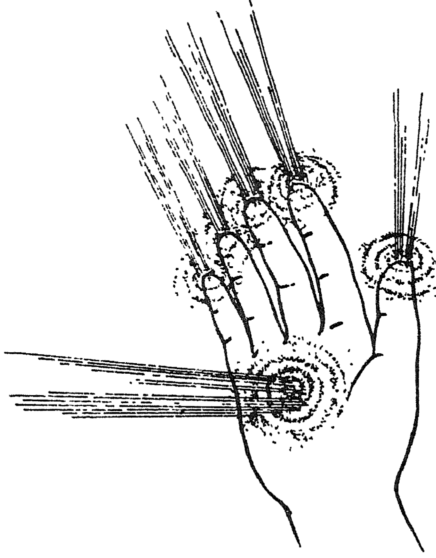


పటము 3.1 వ్యాధిసోకిన భాగంలోగల రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తిని తొలగించి, దానికి (శక్తినిచ్చుట) ఎనర్జైసింగ్ చేయడం ద్వారా ప్రాణచికిత్స చేయవచ్చు.

ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసేముందు, క్లీన్సింగ్ తప్పనిసరిగా ఎందుకు చేయాలో వివరించడానికి పలు కారణాలున్నాయి.

1. ప్రాణశక్తిని పూర్తిగా లోనికి గ్రహించడానికి వీలవుతుంది.
2. రోగి తక్కువ సమయంలోనే కోలుకుంటాడు. అంతేకాదు, కోలుకోవడానికి తక్కువ ప్రాణశక్తి సరిపోతుంది.
3. విపరీత చర్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం తగ్గిపోతుంది, లేదా పూర్తిగా తొలగించబడుతుంది.
4. అతి సున్నితమైన జీవధాతు శక్తి ప్రవాహక నాళాలు దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

సాధారణ అనారోగ్యాల విషయంలో, రోగియొక్క జీవశక్తి పదార్థ శరీరాన్నీ లేదా రోగగ్రస్థమైన భాగాన్ని క్లీన్సింగ్ చేస్తే చాలు - రోగి కోలుకుంటాడు. మిగిలిన వ్యాధుల



పటము 3.2 అరచేతిలోనూ, వ్రేళ్ళలోనూ ఉన్న చక్రాలు

విషయానికి వస్తే, అనారోగ్యం సోకిన ఆ భాగంలో గల జీవశక్తి బాగా క్షీణించి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎనర్జైసింగ్ ద్వారా, చికిత్సకుడు తన చికిత్సా విధానాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలడు.

అరచేతిలోనూ, వ్రేళ్ళలోనూ ఉన్న చక్రాలు

రెండు చేతుల మధ్యభాగంలో రెండు ఎంతో ముఖ్యమైన చక్రాలు ఉన్నాయి. ఎడమ అరచేతిలో ఉన్నదానిని 'ఎడమచేతి చక్రం' అనీ, కుడి అరచేతిలో ఉన్నదానిని 'కుడిచేతి చక్రం' అనీ అంటారు. అవి సుమారు ఒక అంగుళం వ్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కొందరు ప్రాణ చికిత్సకుల చేతులలో రెండు అంగుళాల వ్యాసం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వ్యాసం ఉన్న చక్రాలు కూడా ఉన్నాయి. చేతిలో గల చక్రాలను చిన్న చక్రాలుగా పరిగణించినప్పటికీ, ప్రాణచికిత్సలో అవి ఎంతో ముఖ్యమైన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తూ ఉంటాయి. ఈ చేతిలో చక్రాలద్వారానే, పరిసర ప్రాంతాలనుండి 'ప్రాణశక్తి'ని గ్రహించి, రోగి శరీరంలోనికి ప్రసారం చేస్తారు. రెండు చేతులలోని కుడి-ఎడమ చక్రాలు రెండూ ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, దానిని రోగి శరీరంలోనికి ప్రసరింపజేయగలవు. కాని కుడిచేతివాటం గలవారికి

ఎడమచేతి చక్రంనుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, కుడిచేతి చక్రముద్వారా ప్రసరించడం; ఎడమచేతి వాటం గలవారికి కుడిచేతి చక్రంతో ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, ఎడమచేతి చక్రంద్వారా ప్రసారం చేయడం సులువుగా, అనువుగా ఉంటుంది.

ప్రతి వ్రేలి చివరా ఒక్కొక్క చిన్న చక్రం ఉంది. ఈ చక్రాలకు కూడా ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, ప్రసరింపజేయగల శక్తి ఉంది. చేతి చక్రాలు తక్కువ సాంద్రత గల, మృదువైన ప్రాణశక్తిని ప్రసరిస్తే, వ్రేళ్ళ చివరనున్న చక్రాలు ఎంతో ఎక్కువ తీవ్రమైన, బలమైన, తీక్షణమైన ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తాయి. శిశువులకు, వయోవృద్ధులకు, బలహీనంగా ఉన్న రోగులకూ ఈ చేతి చక్రాలద్వారానే నెమ్మది నెమ్మదిగా, మృదువుగా, తక్కువ తీవ్రతతో శక్తిని నింపుతారు.

చేతిలోని చక్రాలను ఉత్తేజపరచినప్పుడు, లేదా చైతన్యవంతం చేసినప్పుడు, ఆ చేతులు శక్తివంతంగా, సున్నితంగా తయారౌతాయి. దానివలన సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన వాటిని కూడా గ్రహించగలిగి, వివిధ కాంతి మండలాలనూ కూడా గుర్తించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటాయి. ఈ స్కానింగ్ ద్వారానే ప్రాణ చికిత్సకుడు కాంతి మండలాల స్థితిగతులను గుర్తించగలుగుతాడు.

ప్రాథమిక ప్రాణశక్తి చికిత్సలోని ఏడు మౌలిక విధానాలు.

ప్రాథమిక ప్రాణశక్తి చికిత్సలో ముఖ్యంగా ఏడు అంశాలు ఉన్నాయి.

1. ఆవాహన (ఇన్వోకేషన్)
2. చేతులను సున్నితంగా చేయుట (సెన్సిటైజింగు)

   లోపల కాంతి మండలాన్ని 'స్కానింగ్' (దూరస్పర్శన) చేయుట
3. క్షాళన చేయుట (క్లీన్సింగ్)
   a. మొత్తం శరీరము (సాధారణ క్షాళన)
   b. ప్రత్యేక ప్రదేశంలో స్థానిక క్షాళన
4. రోగి తగినంత శక్తి గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుట

5. ప్రాణశక్తి ప్రసరణ, చేతి చక్రాల పద్ధతి
   a. శక్తి ఆహ్వానము
   b. శక్తి ప్రసరణ
6. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని నిలుపుట (స్టెబిలైజ్)
7. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని విడుదల చేయుట

ఈ అధ్యాయంలో చెప్పిన ప్రక్రియలన్నీ ప్రయత్నపూర్వకంగా పరీక్షించినవే. ఈ సూచనలను సరిగ్గా అనుసరించినట్లయితే, కేవలం మరికొన్ని సమావేశాలలోనే, మీలో చాలామంది ఖచ్చితంగా నిర్ణీత ఫలితాలను సాధించగలరు. నిష్కపటమైన, పక్షపాతరహితమైన స్వభావాన్నీ, ఇతరులను రక్షించాలి, కాపాడాలి అనే అభిప్రాయాన్నీ కలిగి ఉండడం ఎంతైనా అవసరం. మీరు ఇంతవరకూ చదివినదంతా వెంటనే ఆచరించి, కనీసం నాలుగు సమావేశాలలోనైనా వాటిని ప్రయత్నించాలి.

చేతులలో సున్నితత్వమును పెంపొందించుట (సెన్సిటైజింగ్)

కాంతి మండలాల గురించిన అవగాహన మీలో కలగడానికి తగినంతకాలం పడుతుంది. కాబట్టి మీరు కనీసం రోగియొక్క ప్రాణశక్తి నిండి ఉన్న శక్తి మండలాన్నీ, లేదా లోపలిశక్తి మండలాన్నీ తెలుసుకొని, రోగి యొక్క జీవధాతు శరీరంలోని ఏ ప్రాంతంలో ప్రాణశక్తి గడ్డకట్టి పేరుకుపోయిందో, ఏ ప్రదేశంలో ప్రాణశక్తి తగ్గిపోయిందో నిర్ణయించడానికైనా మీ చేతులను సున్నితంగా, శక్తివంతంగా, శక్తి గ్రాహ్యాలుగా తయారుచేయడానికి ప్రయత్నించాలి. దానికి ఈ క్రింది విధానాన్ని పాటించాలి.

చేతులమధ్య 3 అంగుళాల దూరం ఉండేటట్లూ, అరచేతులు పరస్పరం ఎదురెదురుగా ఉండేటట్లూ ఉంచాలి. సుమారు 10 నిముషాలసేపు మీ అరచేతి మధ్యలో మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాసను లోనికి పీల్చుకుంటూ, బయటకు వదులుతూ ఉండాలి. అరచేతుల మధ్య వెచ్చగా చిమచిమలాడినట్లూ, జలదరించినట్లూ మీలో చాలామందికి అనిపిస్తుంది.

చేసే విధానం

1. మీ అరచేతుల మధ్య 3 అంగుళాల ఖాళీ ఉండేవిధంగా, ఒకదానినొకటి ఎదురెదురుగా ఉంచాలి. బిగబట్టి ఉండకూడదు. ఎంతో సేదతీర్చుకుంటున్నట్లుగా పట్టు సడలించి ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



పటము 3.3 చేతులను సున్నితంగా శక్తిని గ్రహించగలిగి, ప్రసారం చేయగలిగే విధంగా మార్చుట (సెన్సిటైజింగ్ హేండ్స్)

2. మీ అరచేతుల మధ్యలో కలిగే అనుభూతి (స్పందన)పైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. అలా 5 లేదా 10 నిముషాలసేపు మీ అరచేతుల మధ్యలో మీ ధ్యాస ఉంచాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా, లయబద్ధంగా, శ్వాస పీలుస్తూ, విడుస్తూ ఉండాలి. ఇలా ప్రారంభించే ముందు, మీ బొటనవ్రేళ్ళతో అరచేతి మధ్యలో నొక్కడం ద్వారా అక్కడ మీ దృష్టి కేంద్రీకరింపబడేటట్లు చేయవచ్చు. అరచేతి మధ్యలో మన దృష్టిని కేంద్రీకరించడంద్వారా చేతిలోని చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయవచ్చు. ఆ విధంగా, సూక్ష్మశక్తిని లేదా సూక్ష్మమైన మరి దేనినైనా గ్రహించగలిగేటట్లు మన చేతులను శక్తివంతంగా చేయవచ్చు.

   మొట్టమొదటి ప్రయత్నంలోనే మీలో ఎనభైశాతం మందికి, చేతుల్లో చిమచిమలాడినట్లు, వెచ్చగా ఉన్నట్లూ, వత్తినట్లూ, లయబద్ధంగా కంపించినట్లూ, జలదరించినట్లూ అనిపిస్తుంది. వత్తిడిని లేదా లయబద్ధమైన ప్రకంపనాలను అనుభూతి చెందడం ఎంతో ముఖ్యం.

3. మీ చేతులను శక్తివంతంగా చేసిన వెంటనే, 'స్కానింగ్' చేయడం మొదలుపెట్టాలి.

4. చేతులను సున్నితంగా, శక్తివంతంగా చేయడాన్ని రమారమి ఒక నెల రోజులపాటు సాధన చేయాలి. సాధారణంగా ఒక నెల రోజులపాటు సాధన చేసిన తర్వాత, మీ చేతులు దాదాపుగా ఎల్లప్పుడూ శక్తివంతంగా తయారై ఉండాలి.

5. మొదటి ప్రయత్నంలో మీకు పైన చెప్పిన అనుభూతి కలుగకపోయినంత మాత్రాన నిరాశ పడవద్దు. మీరు అలా సాధన చేస్తూ ఉండాలి. నాలుగవ సమావేశంలో మీకు అలాంటి అనుభూతి కలుగవచ్చు. మనస్సులో మరో విధమైన ఆలోచలు పెట్టుకోకుండా, నిష్కపటంగా ఉండాలి. తగువిధంగా శ్రద్ధ వహించాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం.

స్కానింగ్

లోపల కాంతి మండలాని 'స్కాన్' చేసే ముందుగా, లోపలి, వెలుపలి కాంతి మండలాల పరిమితి, ఆకారాలను ముందుగా గ్రహించడమెలాగో తెలుసుకుంటే, మంచిదే కాని, తప్పకుండా తెలుసుకుని తీరాల్సినంత అవసరం లేదు. వెలుపలి కాంతిమండలం ఆరోగ్య కాంతి మండలం అనేవి రెండూ, లోపలి కాంతి మండలం కంటే ఎంతో సున్నితమైనవి. కాబట్టి, మీ చేతులను వాటిని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకునేందుకూ, అవి ఉన్నాయని మీకై మీరు నిర్ధారణ చేసుకునేందుకూ మీ చేతులను సున్నితం (సెన్సిటైజ్) చేసుకోవాలి. ప్రాణచికిత్సలో ముందుగా ఈ లోపలి కాంతి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేయడం పైననే మనకు ఆసక్తి ఉంటుంది. ఇలా లోపలి కాంతి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేయడంలోనే అనారోగ్యానికి గురైన ప్రదేశాలను మనము గుర్తించగలము.

మీ చేతులతో 'స్కాన్' చేసే సమయంలో, ఎల్లప్పుడూ మీ చేతి మధ్యభాగంలో మీ ధ్యాసను కేంద్రీకరించండి. ఆ విధంగా చేయడం వలన మీ చేతిలో ఉన్న చక్రాలు ఇంకా ఎక్కువగా చైతన్యవంతమౌతాయి. అప్పుడు సూక్ష్మశక్తినీ, లేదా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనవాటినీ మీ చేతులు గ్రహించగలిగేంతటి సున్నితంగా మారతాయి. ఇలా చేయకపోతే మీకు 'స్కాన్' చేయడంలో సమస్యలు ఎదురౌతాయి.

వెలుపలి కాంతి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేయుట

1. మీరు 'స్కాన్' చేయదలచుకున్న వ్యక్తి శరీర భాగానికి ఎదురుగా మీ అరచేతులు

ఉంచి, మీ భుజాలను కొద్దిగా ప్రక్కలకు చాచి, సుమారుగా ఆ వ్యక్తికి నాలుగు మీటర్ల దూరంలో నిలబడాలి.

2. నెమ్మది నెమ్మదిగా, ఆ వ్యక్తివైపు నడచుకుని వస్తూ, సున్నితము (సెన్సిటైజ్) చేయబడిన మీ చేతులతో, ఆ వ్యక్తియొక్క వెలుపలి కాంతి వలయాన్ని గుర్తించేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు మీ దృష్టిని పూర్తిగా చేతుల మధ్యభాగంలోనే కేంద్రీకరించాలి.

3. మీ చేతికి వెచ్చగా, జిలజిలగా, జలదరించినట్లు, కొద్దిగా ఒత్తిడి కలిగినట్లూ అన్పించగానే, అక్కడే మీ చేతిని ఆపి ఉంచండి. అదే వెలుపలి కాంతి మండలం. తలనుండి నడుము వరకూ, నడుమునుండి కాళ్ళవరకూ, ముందువైపునుండి వెనుకభాగంవైపూ చేతులు కదుపుతూ, దీనిని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించాలి. చాలామందిలో ఇది, తలక్రిందులు ఉన్న కోడిగ్రుడ్డులా, అంటే, క్రింది భాగం కంటే పై భాగం పెడల్పుగా ఉన్నట్లుగా తెలుస్తుంది.

4. నెమ్మది నెమ్మదిగా వెలుపలి ఆరోగ్య మరియు లోపలి కాంతి మండలాల పరిధులు ఖచ్చితముగా తెలుసుకునేందుకు మీ చేతులలో ఏర్పడే ఒత్తిడిద్వారా అనుభవపూర్వకంగా గుర్తించడం, అలవరచుకోవడం ఎంతో అవసరం.

5. సాధారణంగా వెలుపలి కాంతి మండలం సుమారుగా ఒక మీటరు వ్యాసార్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాని కొందరిలో దీని పరిధి రెండు మీటర్ల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది కూడా. అసాధారణ చైతన్యము గల పిల్లలు మూడు మీటర్ల పరిధి గల పెద్ద కాంతి మండలాన్ని కలిగి ఉంటారు కూడా.

ఆరోగ్యవలయాన్ని 'స్కాన్' చేయుట

1. వెలుపలి కాంతి వలయం యొక్క పరిమాణాన్నీ, అకారాన్నీ నిర్ధారించుకున్న తర్వాత, మీ చేతిని అదే విధంగా ఉంచి, నెమ్మది నెమ్మదిగా కొంచెం ముందు ముందుకు జరుపుతూ పోవాలి.

2. మళ్ళీ మీకు సూక్ష్మమైన, సున్నితమైన అనుభూతి కలిగినప్పుడు, అక్కడ మీ చేతిని ఆపి ఉంచాలి. గతంలో మీకు కలిగిన అనుభూతి కంటే, ఇప్పుడు కలిగే అనుభూతి కొంచెం తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు మీరు ఆరోగ్య మండలాన్ని స్పర్శిస్తూ ఉన్నారన్నమాట. దాని ఆకారాన్నీ, పరిమాణాన్నీ తెలుసుకోండి.

సాధారణంగా ఆరోగ్య మండలం సుమారు రెండు అడుగుల వెడల్పు కలిగి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తికి అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు, ఈ ఆరోగ్య కిరణాలు వంగి వ్రేలాడుతూ, చిక్కులు పడిపోతాయి. దాని ఫలితంగా ఆరోగ్య వలయం యొక్క పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి అది 12 అంగుళాలవరకూ, లేదా అంతకంటే తక్కువగా కూడా తరిగిపోవచ్చు. ఎంతో ఆరోగ్యవంతమైన, శక్తివంతమైన వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య మండలం ఒక మీటరుగానీ, అంతకంటే పెద్దదిగా కానీ ఉండవచ్చు. సాధారణంగా ఇది పై భాగాన పెద్దదిగానూ, క్రింద భాగాన సన్నదిగానూ – శంఖాకారంలో తలక్రిందులు చేసిన శంఖు (cone) లా ఉంటుంది.

లోపలి శక్తి మండలాన్ని స్కాన్ చేయుట

1. ఒక చేతితోగానీ, లేదా రెండు చేతులనూ ఉపయోగించిగానీ, పైన చేసిన విధంగానే లోపలి శక్తి మండలాన్ని స్పర్శద్వారా తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ చేతులను నెమ్మది నెమ్మదిగా, కొద్దిగా ముందుకూ – వెనుకకూ జరుపుతూ, లోపలి శక్తి వలయాన్ని గుర్తించండి. ఇది సామాన్యంగా సుమారు 5 అంగుళాల మందంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు చేతి మధ్యలో మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. దానివలన మీ చేతి చక్రాలు ఇంకా ఎక్కువగా చైతన్యవంతమౌతాయి. అప్పుడు మీ చేతులకు సూక్ష్మమైన వాటినిగానీ, శక్తినిగానీ గ్రహించగలిగేంత సున్నితమైన స్పర్శ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

2. ఆ వ్యక్తిని, తలనుండి పాదాలవరకూ, ముందునుండి వెనుకకూ 'స్కాన్' చేయాలి. ఎడమ భాగాన్నీ, కుడి భాగాన్నీ కూడా స్కాన్ చేయాలి. ఉదాహరణకు: ఎడమ చెవినీ ఆ తర్వాత కుడి చెవినీ గానీ, లేదా కుడి ఊపిరితిత్తినీ, ఆ తర్వాత ఎడమ ఊపిరితిత్తినీ గానీ 'స్కాన్' చేయాలి. శరీరంలోని కుడివైపు భాగాన్నీ, ఎడమవైపు భాగాన్నీ 'స్కాన్' చేసినప్పుడు, వాటి లోపలి కాంతి వలయం సరిసమానమైన మందాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఒక వైపు కంటే మరొకవైపు పెద్దగా ఉంటే, దానిలో ఏదో లోపం ఉందన్నమాట. ఉదాహరణకు, ఒక రోగియొక్క చెవులను 'స్కాన్' చేసినప్పుడు, ఎడమ చెవియొక్క లోపలి శక్తి వలయం 5 అంగుళాల దళసరి ఉండగా, కుడి చెవి యొక్క లోపలి శక్తి వలయం, కేవలం రెండు అంగుళాల మందమే ఉంది. ఆ తర్వాత, ఆ రోగిని ప్రశ్నించినమీదట, ఆతని కుడి చెవి గత 17 సంవత్సరాలుగా సరిగ్గా వినబడటం లేదనీ, కొద్దిగా చెవుడు వచ్చిందనీ తేలింది.

3. ప్రధాన చక్రాలపైన, ముఖ్యమైన అవయవాలపైన, వెన్నెముకపైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. చాలామంది తమకు వెన్నునొప్పి ఉన్నట్లుగా చెప్పక పోయినప్పటికీ, వారికి వెన్నెముక లోపలి శక్తి మండలంలో కొంత భాగం తరుగుదల గానీ, లేదా గడ్డకట్టుకు (పేరుకు) పోవడంగానీ మనకు సాధారణంగా కన్పిస్తుంది.

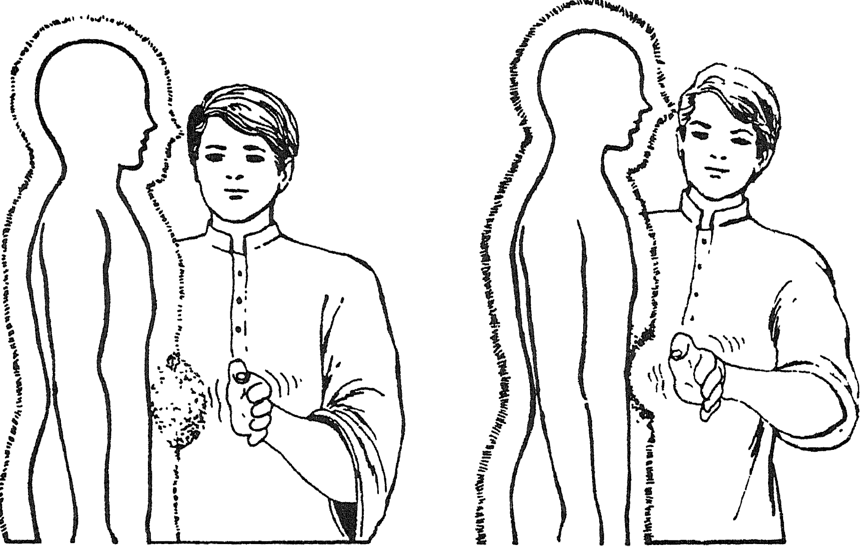
4. గొంతు భాగంలో 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, చేసే 'స్కానింగు' ఖచ్చితంగా ఉండేందుకు, ఆ వ్యక్తి యొక్క గడ్డాన్ని పైకి లేపాలి. అలా చేయకపోతే, గడ్డం యొక్క లోపలి కాంతి మండలం గొంతు యొక్క వాస్తవ స్థితికి అడ్డం రావచ్చు, లేదా మరుగుపర్చనూవచ్చు కూడా!

5. ఊపిరితిత్తులను 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు ఖచ్చితమైన ఫలితాలను సాధించడానికై, ముందువైపు నుండి గాక, వెనుకవైపు నుండి, ప్రక్కలనుండీ 'స్కాన్' చేయాలి. చనుమొనలలో రెండు చిన్న చక్రాలు ఉన్నాయి. ఊపిరితిత్తులను 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, అవి అడ్డం రావచ్చు. దాని ఫలితంగా సరియైన ఫలితాలను సాధించలేకపోవచ్చు. ఊపిరితిత్తులను 'స్కాన్' చేసేందుకు అంతకంటే మెరుగైన, అధునికమైన పద్ధతి ఇంకొకటి ఉంది – పూర్తిగా చేతులతో గాకుండా, కేవలం రెండు వ్రేళ్ళను ఉపయోగించి, ముందునుండీ, వెనుకనుండీ, ప్రక్కలనుండీ ఊపరితిత్తులను 'స్కాన్' చేయాలి.

6. 'సోలార్ ప్లెక్సస్'పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలి. ఎందుకంటే, ఉద్రేకాల వలన, ఉద్వేగాల వలన సంక్రమించే ఎన్నో వ్యాధులు ఈ సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం పైననే తమ చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

లోపలి శక్తి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేయడంద్వారా కనుగొన్న ఫలితాలను అన్వయించుకొనుట

1. మీరు రోగిని 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, అతని లోపలి శక్తి మండలం (inner aura) లో కొన్నిచోట్ల గుంటలు పడినట్లూ, కొన్నిచోట్ల ఉబ్బెత్తుగా ముందుకు చొచ్చుకొని వచ్చినట్లూ మీరు గమనిస్తారు. ప్రాణశక్తి తరుగుదల వలన ఆ ప్రాంతంలో గుంట పడినట్లు అవుతుంది. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతంలో ప్రాణశక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోవడంగానీ, లేదా తగినంత శక్తి లేకపోవడంగానీ జరిగి ఉంటుంది. దానిచుట్టూ ఉన్న సూక్ష్మమైన నాడులలో పూర్తిగాగానీ, లేదా కొంతమేరకు గానీ అవరోధం ఏర్పడవచ్చును. దాని



ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవుట ప్రాణశక్తి తరిగిపోవుట

పటము 3-4: లోపలి శక్తి వలయాన్ని 'స్కాన్' చేయుట

ఫలితంగా ఇతర భాగాలనుండి ప్రాణశక్తి స్వేచ్ఛగా, నిరాటంకంగా ప్రవహించి, ఆ వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాన్ని శక్తితో నింపి దానిని మామూలుగా, ఆరోగ్యవంతంగా మార్చే అవకాశాన్ని అవి నిరోధిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణశక్తి తరిగినచోట, అక్కడ ఉన్న చక్రాలు కూడా దాని ప్రభావానికిలోనై, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థపు మాలిన్యంతో నిండిపోతాయి. దానివలన వాటి శక్తి సామర్థ్యాలు కొంతమేరకు తరిగిపోతాయి.

2. ఒకచోట బయటకు ఉబ్బినట్లయితే, అక్కడ ప్రాణశక్తి పేరుకు పోయిందనీ, లేదా జీవధాతువు నిలువ వుందనీ దాని అర్థం. వ్యాధి సోకిన ఆ ప్రదేశంలో, ప్రాణశక్తి లేదా జీవధాతువు ఎక్కువగా నిలువ ఉంటుంది. దానివలన ఆ ప్రదేశం చుట్టూ ఉన్న సున్నితమైన, సూక్ష్మమైన నాడులు కొద్దిగాగానీ, లేదా తీవ్రంగాగానీ అవరోధాన్ని కలిగించవచ్చు. ఎక్కువగా నున్న ప్రాణశక్తి, లేదా జీవధాతు పదార్థము సులభంగా ప్రవహించడానికి వీలు చిక్కదు. దానివలన నిలువ వున్న ఈ ప్రాణశక్తి, జీవధాతుపూరితమైన పదార్థము నిర్వీర్యంగా తయారై, కొంతకాలానికి

చచ్చుబడిపోతుంది. ఎందుకంటే దానిలోనికి క్రొత్త ప్రాణశక్తి స్వేచ్ఛగా ప్రవహించలేదు, లేదా దాని ప్రవాహము చాలావరకూ తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా, నిర్వీర్యమైన పదార్ధము పూర్తిగా, స్వేచ్ఛగా బయటకు ప్రవహించలేదు. లేదా దాని బాహ్యా ప్రవాహము చాలావరకూ తగ్గిపోతుంది. ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా నిలువ వున్నప్పుడు దాని ప్రభావానికి లోనైన చక్రం కూడా అధికంగా రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్ధంతో నిండిపోతుంది. సాధారణంగా అది కొంతభాగం ఎక్కువ చైతన్యవంతమౌతుంది.

3. రోగగ్రస్థమైన భాగంలో ఒకవైపు ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడంతోబాటు మరొకవైపు ప్రాణశక్తి తగ్గిపోతూ కూడా ఉండవచ్చు. అంటే, రోగ ప్రభావానికి లోనైన ప్రాంతంలో కొంత భాగం బయటకు ఉబ్బినట్లు ఉంటుందన్నమాట. ఉదాహరణకు: కాలేయంలో ఎడమవైపు ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయి, ఉబ్బి వుండవచ్చు. కుడివైపు బాగా లోతుకు చొచ్చుకొనిపోయి, ప్రాణశక్తి తగ్గుతూ ఉండవచ్చు. మరొక ఉదాహరణ: హృదయంలోని ఎడమవైపు భాగంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, అది బయటకు ఉబ్బి, కుడివైపు భాగంలో చాలా తీవ్రంగా తరిగిపోవచ్చు కూడా.

4. లోపలి శక్తి మండలం ఎంత చిన్నదిగా ఉంటే, ప్రాణశక్తి అంత తీవ్రంగా తగ్గిపోయినదన్నమాట. లోపలి శక్తిమండలం ఎంత ఎక్కువగా బయటకు ఉబ్బి ఉన్నట్లయితే, ఆ భాగం అంత ఎక్కువగా రోగ ప్రభావానికి లోనై, అక్కడ అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి నిలువ ఉందన్నమాట. వ్యాధి సోకిన భాగం యొక్క లోపలి శక్తి మండలం ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, లేదా తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వ్యాధి తీవ్రత అంత ఎక్కువగా ఉందన్నమాట.

5. ఒక ప్రాంతంలో తాత్కాలికంగా ప్రాణశక్తి అధికంగా ఉండవచ్చు. అలా ఉండడంలో తప్పేమీలేదు. ఉదాహరణకు: ఎక్కువసేపు కూర్చుని ఉన్న వ్యక్తిని 'స్కాన్' చేసినప్పుడు, అతని పిరుదల ప్రాంతంలో చుట్టూ, లోపలి శక్తి మండలం ఎక్కువగా బయటకు ఉబ్బి దానిచుట్టూ ఉన్న కాంతిరేఖలు అవరోధాన్ని కలుగజేయవు కాబట్టి, కొద్దిసేపటికే అది మామూలు స్థితికి చేరుకుంటుంది.

6. ఒక ప్రాంతంలో కొద్దిసేపు తాత్కాలికంగా ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవచ్చు. అలా తగ్గినంత మాత్రాన దానిలో తప్పేమీలేదు. అప్పటికప్పుడు జరిగిన వివాదం వలన 'సోలార్ ప్లెక్సస్' ప్రాంతం చుట్టూ తాత్కాలికంగా ప్రాణశక్తి తరుగుదలకు కారణం కావచ్చు. కాని కొద్ది గంటలసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే, పూర్వపు సాధారణ స్థితికి చేరుకోవచ్చు.

కాని అలవాటుగా వాదోపవాదాలకు దిగడం, కోపతాపాలను పెంచుకోవడం వలన 'సోలార్ ప్లెక్సస్' చుట్టూ ప్రాణశక్తి తరిగిపోవచ్చు. దాని పర్యవసానంగా ఉదరకోశ వ్యాధులు, బహుశా హృదయకోశ వ్యాధులు కూడా రావచ్చు.

7 రోగి యొక్క శారీరక పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. వచ్చేముందు, రోగిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ప్రశ్నించి అన్ని వివరాలూ రాబట్టాలి.

8. ఇంతకుమునుపే చెప్పినట్లుగా, మన కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరంలో వ్యాధి వ్యక్తమయ్యే ముందు, జీవధాతు శరీరానికి ఆ వ్యాధి సోకుతుంది. వైద్య పరీక్షలలో, అంతా సవ్యంగానే ఉందని తేలినప్పటికీ, కొందరికి వ్యాధి సోకినచోట లోపలి శక్తి మండలంలో ప్రాణశక్తి క్షీణించడాన్ని, లేదా ప్రాణశక్తి నిలువ ఉండడం గమనించవచ్చు. దీనినిబట్టి, మనకు కన్పించే భౌతిక శరీరంలో రోగం వ్యక్తం కాలేదని తెలుస్తుంది. కాబట్టి, భౌతిక శరీరంలో వ్యాధి బయల్పడే ముందుగానే దానికి ప్రాణ చికిత్స చేయాలి.

స్వీపింగ్ (Sweeping)

'స్వీపింగ్' అనేది పరిశుభ్రం చేసే క్లీన్సింగ్ ప్రక్రియ. శక్తిని ప్రవేశపెట్టడానికీ, (energizing), అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని సమానంగా వ్యాపించ చేయడానికీ కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. జీవధాతు శరీరం అంతటిమీదా 'క్లీన్సింగ్' చేస్తే, దానిని సాధారణ స్వీపింగ్ అని అంటారు. శరీరంలోని కొన్ని ప్రత్యేక భాగాలపై చేసే క్లీన్సింగ్‌ను, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ అని అంటారు.

'స్వీపింగ్' చేయడానికి చేతులను ఉపయోగిస్తారు. చేతులను రెండు విధాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. 1. కప్డ్ హేండ్ పొజీషన్, 2. స్ప్రెడ్ ఫింగర్ పొజీషన్. ఈ రెండు పద్ధతులనూ, ఒకదాని తర్వాత మరొక పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. చేతులమధ్య గుంటలా చేసి, అరచేతిని కప్పులా చేసి ఉపయోగించే ఈ దొప్పచేతుల పద్ధతి – (కప్డ్ హేండ్ పొజీషన్) వ్యాధి సోకిన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించేందుకు ఎంతో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. చేతుల వ్రేళ్ళను విప్పార్చి, ఉపయోగించే పద్ధతి – స్ప్రెడ్ ఫింగర్ పొజీషన్ ఆరోగ్య కిరణాలను దువ్వడానికి, వాటి మధ్య పడే చిక్కులను విడదీయడానికీ ఎంతో సమర్ధవంతంగా ఉపయోగపడుతుంది. కొందరు యోగ విద్యార్థులు ఈ సాధారణ స్వీపింగ్‌నే కాంతి మండల క్లీన్సింగ్ అనిగానీ, కోంబింగ్ (దువ్వుట) అనిగానీ అంటూ ఉంటారు.

'స్వీపింగ్' వలన ఈ క్రింది ఫలితాలు కలుగుతాయి.

1. పేరుకుపోయిన, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగిస్తుంది. చిక్కులు పడి అవరోధంగా ఏర్పడిన నాడులు లేదా జీవధాతు పదార్థాన్ని ప్రవహింపజేసే మార్గాలను 'క్లీన్సింగ్' చేసి, వాటి మధ్యగల అడ్డంకులనూ, అవరోధాలనూ, చిక్కులనూ తొలగిస్తుంది. ఇతర శరీర భాగాలనుండి, అనారోగ్యం సోకిన భాగానికి ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేసి, ఆ భాగాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేసేందుకు వీలు కల్పిస్తుంది.

2. ఆరోగ్య కిరణాల మధ్యగల చిక్కులను తొలగించి, వాటికి పాక్షికంగా బలాన్ని కలుగజేయడం ద్వారా, విష పదార్థాలనూ, వ్యర్థ పదార్థాలనూ, క్రిములను, మలినమైన జీవధాతు పదార్థాలనూ బయటకు పారద్రోలడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. శరీరాన్నంతటికీ ప్రాణశక్తిని ప్రసారము 'ఎనర్జైసింగ్' చేయడం వలన ఈ ఆరోగ్య కిరణాలు ఇంకా బలంగా తయారౌతాయి.

3. ఆరోగ్య కిరణాల చిక్కులను విడదీసి, వాటికి బలాన్ని చేకూర్చడం ద్వారా, రక్షణ కవచంలా పనిచేసే ఆరోగ్య శక్తి మండలాన్ని మామూలు స్థితికి తీసుకురావచ్చు. ఇది వ్యక్తిలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

4. వెలుపలి కాంతి మండలం నుండి శక్తి బయటకు పోతూ ఉండే మార్గాలను (రంధ్రాలను) ఈ స్వీపింగ్ అప్రయత్నంగా మూసివేస్తుంది. ఈ మార్గాలను మూసివేయకుండా, రోగిని ప్రాణశక్తితో నింపినప్పటికీ, ఆ ప్రాణశక్తి బయటకు పోతూనే ఉంటుంది. దాని ఫలితంగా రోగి కోలుకోవడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అనారోగ్యం చాలా నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గుతుంది. ఒక్కొక్కసారి రోగికి ప్రాణ చికిత్స (healing) చేసిన కొద్దిసేపటికే (కొద్ది నిముషాలకు లేదా కొద్ది గంటలకే) ఆ వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెడుతుంది. ఇలా తిరగబెట్టడానికి ముఖ్య కారణము వెలుపలి కాంతి మండలంలో నుండి, నింపబడిన ప్రాణశక్తి ఆ రంధ్రాలద్వారా బయటకు పోతూ ఉండడమే.

5. 'స్వీపింగ్' లేదా 'క్లీన్సింగ్' చేసిన తర్వాత రోగి ఎంతో ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకొనే వీలు కల్పిస్తుంది.

6. చికిత్స చేసిన ప్రాంతాన్ని 'ఎనర్జైస్' చేసిన తరువాత అధికమైన ప్రాణశక్తిని పేరుకుపోనివ్వక దానిని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా వ్యాపింపజేయడానికి ఈ 'స్వీపింగ్' ఉపయోగపడుతుంది.

7. వ్యాధి సోకిన భాగంలో ప్రాణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి దాని చుట్టూ ఉన్న శరీర భాగాలనుండి గానీ, దగ్గరలోనున్న చక్రము లేదా చక్రాలనుండిగానీ, అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని తక్కువగా ఉన్న చోటకు మళ్ళించడం ద్వారా ప్రాణశక్తిని నింపడానికి 'స్వీపింగ్' ఉపయోగపడుతుంది. ఉదాహరణకు: ప్రారంభదశలో, తక్కువ తీవ్రత గలిగిన చేతివ్రేళ్ళలో గల కీళ్ళవాపును క్లీన్సింగ్ చేయడం ద్వారా, అరచేతి చక్రాలలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని, వ్యాధి సోకిన వ్రేళ్ళకు మళ్ళించడం వలనా లేదా స్వీపింగ్ చేయడం వలనా కొద్ది నిముషాలలో ఆ అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడం జరిగింది.

8. రోగిని మామూలుగా, పూర్తిగా స్వీపింగ్ చేయడంద్వారా, ఆతనిలో గల తీవ్రమైన ప్రతిచర్యను తగ్గించవచ్చు లేదా పూర్తిగా నివారించవచ్చు.

ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతిలో స్వీపింగ్ అనేది ఎంతో ముఖ్యమైన ప్రక్రియ దీనిని ఎంతో సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు. ఇది క్షాళన (క్లీన్సింగ్) చేస్తుంది. బలాన్ని ఇస్తుంది. తొందరగా వ్యాధి నుండి కోలుకునేలా చేస్తుంది. కేవలం స్వీపింగ్ చేయడంద్వారా, చిన్న చిన్న అనారోగ్యాల నెన్నిటినో తగ్గించవచ్చు.

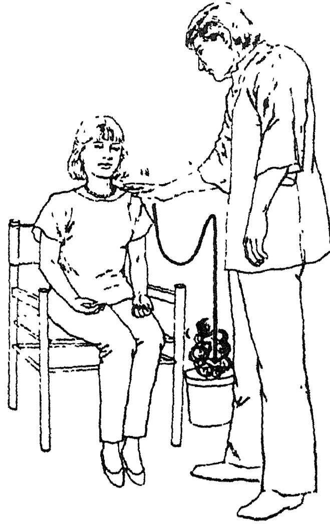
ఒకే ప్రదేశంలో చేసే స్వీపింగ్ (లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్)

1. ఒక చేతినిగానీ, లేదా రెండు చేతులనూ గానీ, వ్యాధి సోకిన ప్రాంతానికి కొంచెం ఎగువన ఉంచండి. మీ చేతిపైనా, వ్యాధి సోకినచోటా మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి, రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని నెమ్మదిగా తుడిచివేయండి. మలిన పదార్థాన్ని మీ చేతులతో తీసి, పారవైచి, శుభ్రం చేయడం లాంటిదే ఇది.

2. మలినమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని విసరివేయడానికై మీ చేతిని గట్టిగా విదిలించాలి.

3. స్వీపింగ్ చేసేటప్పుడు, నిలువుగాగానీ, అడ్డంగాగానీ, ఒక మూలనుండి మరొక మూలకుగానీ, లేదా L – ఆకారంలోగానీ, – ఏ విధంగానైనా మీ చేతులను కదలించవచ్చు.

4. సాధారణ అనారోగ్యాలకు, 20 లేదా 30 సార్లు ఆ ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్



పటము 3-5: లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్:
వ్యాధి సోకిన శరీర భాగంలో నుండి, రోగగ్రస్థమైన శక్తిని తీసివేయడం ద్వారాగానీ, లేదా క్లీన్సింగ్ చేయడం ద్వారాగానీ, వ్యాధిని తొందరగా తగ్గించవచ్చు. చాలవరకూ చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు గురైన శరీర భాగాలపై 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు ఆ ప్రదేశంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తే, రోగి ఆ అనారోగ్యం నుండి పూర్తిగా కానీ, లేదా కొంతమేరకు గానీ ఉపశమనాన్ని పొందుతాడు.

చేయాలి. కొందరు రోగులకు పూర్తిగా తగ్గిపోయినట్లుగానీ, మరికొందరికి కొద్దిగా తగ్గినట్లుగానీ అన్పించవచ్చు. ముఖ్యంగా బహిష్టు నొప్పి, కడుపునొప్పులు, విరేచనాలు, తలనొప్పి వంటి అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసే సందర్భంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

5. అతి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు, ఆ ప్రాంతంలో (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ ఇంకా ఎక్కువసార్లు చేయాలి. చీము పేరుకున్న సెగ గడ్డలు, బొబ్బలకు (cyst), సుమారు 50 సార్లు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. కాలేయంలో తీవ్రమైన మంట, తీవ్రమైన పచ్చ కామెర్లు ఉన్నప్పుడు, ఆ భాగంలో బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, 100 సార్లుగానీ, లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లుగానీ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. కంతి

లేదా రాచపుండు (కేన్సర్)ల కైతే, ఆ ప్రదేశంలో రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం ఎక్కువగా పేరుకుపోయి ఉంటుంది కాబట్టి, సుమారు 300 నుండి 500 సార్లు చేయాలి. కొందరికి బాధనుండి తగినంత ఉపశమనం కలుగుతుంది. చెప్పుకోదగినంతగా నొప్పి తగ్గుతుంది. శిశువులకు, చిన్నపిల్లలకూ ఈ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ పెద్ద వారికంటే తక్కువసార్లు చేయాలి.

6. బాగా అనుభవాన్నీ, నైపుణ్యాన్నీ గడించిన ప్రాణ చికిత్సకులు ఈ స్వీపింగ్ అన్నిసార్లు చేయనవసరం లేదు. ఆ సంఖ్యను తగినంత గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

'స్వీపింగ్' అనేది ఎంతో సులభమైన ప్రక్రియ. చాలామంది దీనిని దాదాపు వెనువెంటనే నేర్చుకోగలరు. ఒక్కొక్కసారి, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసేటప్పుడు, వ్యాధి సోకిన జీవధాతు పదార్థం ఆ భాగం మరొక శరీర భాగానికి బదిలీ కావచ్చు (మారవచ్చు). ఉదాహరణకు: ఒక ప్రాణ చికిత్సకుడు (practioner) రోగి తల వెనుకనున్న, వ్యాధిగ్రస్థమైన జీవ పదార్థాన్ని స్వీపింగ్ చేసాడు. ఆ జీవ పదార్థంలో కొంత భాగం మెడకు, భుజాలకు బదిలీ అయ్యింది. దీనివలన తల వెనుక భాగాన గల నొప్పి కొంచెం మెడకూ, భుజాలకూ కూడా ప్రాకింది. అటువంటి పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే, క్రొత్తగా వ్యాధి సోకిన ప్రాంతంలో కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తే సరిపోతుంది.

సాధారణ స్వీపింగ్ (జనరల్ స్వీపింగ్)

వ్యక్తి పై నుంచి క్రిందవరకూ తుడిచినట్లు పదే పదే చేసే కదలికలతో సాధారణ స్వీపింగ్ చేస్తారు. క్రిందకు చేసే స్వీపింగ్‌లో, తల నుండి మొదలుపెట్టి, క్రిందికి కాళ్ళవరకూ చేస్తారు. క్లీన్సింగ్‌లో క్రిందనుండి పై భాగానికి చేతులను నడిపించరు. నిద్రావస్థలోనికి జారుకున్నవారిని గానీ, లేదా కళ్ళు తిరిగినట్లు అన్పించినవారిని గానీ మేల్కొలపడానికి మాత్రమే క్రిందనుండి పైకి అంటే కాళ్ళనుండి మొదలుపెట్టి తలవరకూ చేతులను పైకి స్వీపింగ్ చేస్తారు.

చేసే విధానము

1. మీ అర చేతులను దొప్పలా చేసి, రోగి తలపై ఆరు అంగుళాల దూరంలో ఉంచాలి. అనవసరంగా రోగిని తాకరాదు. రోగి శరీరానికీ మీ చేతి వ్రేళ్ళకూ మధ్య దాదాపు రెండు అంగుళాల దూరం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

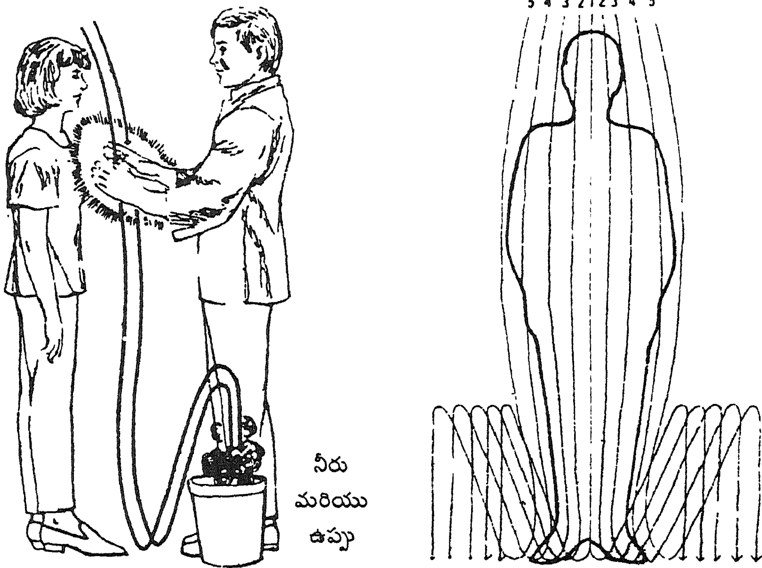
2. మీ చేతులను ఇంకా అలాగే దొప్పలా ఉంచి, రోగి తలపై నుండి శరీర మధ్యభాగంలో నుండి (పటములో చూపిన 1 అనే గీత పద్ధతిలో) క్రిందికి కాళ్ళవరకూ నెమ్మదిగా చేతులతో 'స్వీప్' చేయాలి. ఆ తర్వాత మీ చేతులను కొంచెం పైకెత్తి, మీ చేతులతో వెలికి తీసిన రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని వదిలించుకోవడానికి వాటిని క్రిందికి, గట్టిగా విసర్జనా పాత్ర (డిస్పోజల్ యూనిట్) లోనికి విదిలించాలి. ఇది బాగా గుర్తుంచుకుని, మరచిపోకుండా అనుసరించాలి. మన చేతులలో చేరిన వ్యాధిగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం మరల రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికే, మీ చేతులను రోగి నుండి కొద్దిగా ప్రక్కకు జరిపి బలంగా విదిలించాలి. అంతేకాదు. అది, మీలో ప్రవేశించడం వలన మీ వ్రేళ్ళు, చేతులు, అరచేతులలోనూ బాధ కలుగవచ్చు. మీ శరీరాన్ని బలహీనంగా మార్చవచ్చు, లేదా ఆ రోగికి ఉన్న వ్యాధి లాంటిదే మీకు కూడా సోకవచ్చు. కాబట్టి తగు జాగ్రత్త తీసుకుని, ఇటువంటివి సంభవించకుండా చూసుకోవాలి.

3. పైన 2లో చెప్పిన విధంగానే మళ్ళీ చేయాలి. కాకపోతే ఇంతకుముందు మీ అర చేతులను కప్పుల ఆకారంలో ఉంచారు. ఇప్పుడు మీ వ్రేళ్ళను దువ్వెనపళ్ళలా విప్పార్చి వ్రేళ్ళను దూరం దూరంగా చాచి, స్ప్రెడ్ ఫింగర్ పొజిషన్ 2లో పైన చేసినట్లే మళ్ళీ చేయాలి. ఆరోగ్య కిరణాల చిక్కుముడులు విప్పదీసి, వాటికి బలాన్ని చేకూర్చడానికే ఇలా చేస్తారు. దీనిని 'దువ్వట' లేదా 'కోంబింగ్' అని అంటారు.

4. పటములో చూపిన 2, 3, 4, 5 గీతల వలే, పైన 2, 3లో చెప్పిన విధంగా చేయాలి.

5. పైన 2, 3, 4లలో చెప్పినట్లే, రోగి వెనకభాగాన కూడా, తలనుండి కాళ్ళవరకూ స్వీపింగ్ చేయాలి.

6. దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతతో, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించాలన్న ఉద్దేశ్యాన్నీ, సంకల్పాన్నీ మనస్సులో ఉంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. ఇది లోపించినప్పుడు ఈ స్వీపింగ్ ప్రక్రియ అంత ఎక్కువ సమర్థవంతంగా పనిచేయదు. పైపెచ్చు ఎక్కువ కాలాన్ని హరించివేస్తుంది. వ్యాధి సోకిన జీవధాతు పదార్థం పూర్తిగానూ, తక్కువ సమయంలో త్వరితంగా తొలగించాలంటే, దృఢ సంకల్పముతో, చేతుల సహాయంతో మాత్రమే అది సాధ్యపడుతుంది.



పటము *3–6* *జనరల్ స్వీపింగ్:*
వ్యాధిగ్రస్థమైన శక్తిని తొలగించడం ద్వారాగానీ, క్లీన్సింగ్ చేయడం ద్వారాగానీ, ప్రాణాధార శక్తి యొక్క ప్రసరణను ఎక్కువ చేయవచ్చు. రోగి కూర్చొని ఉన్నప్పుడుగానీ, పరుండి ఉన్నప్పుడుగానీ లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడుగానీ ఈ సాధారణ స్వీపింగ్‌ను చేయవచ్చు. జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి ఈ చికిత్సా పద్ధతి ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

క్రమం తప్పకుండా సాధన చేసినట్లయితే, ఎంతో సులువుగా, అతి తక్కువ ప్రయత్నంతో మీరు 'స్వీపింగ్' చేయవచ్చు.

7. తల నుండి పాదాలవరకూ క్రిందికి స్వీపింగ్ చేసిన తర్వాత కొందరు రోగులకు నిద్ర పట్టినట్లు మగతగా ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు, ఆతనిని మేల్కొలిపి, ఆతనిలో మగతను వదిలించడానికి, కాళ్ళనుండి ప్రారంభించి, పైకి తలవరకూ (అప్ వర్డ్) స్వీపింగ్ చేసినప్పుడు మీ చేతులను విదిలించవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఆ 'అప్‌వర్డ్ స్వీపింగ్' అనేది రోగిని నిద్రలోనుండి మేల్కొలపడానికే గాని, అది ఒక క్లీన్సింగ్ ప్రక్రియ మాత్రం కాదు. రోగిని తగినంతగా 'క్లీన్సింగ్' చేసిన తర్వాత మాత్రమే దీనిని ప్రయోగించాలి.

హెచ్చరిక: ముందుగా పైనుండి క్రిందకు (డౌన్ వర్డ్) స్వీపింగ్ చెయ్యకుండా, క్రిందనుండి పైకి (అంటే కాళ్ళ దగ్గరనుండి తలవరకూ) అప్ వర్డ్ స్వీపింగ్ చేసినట్లయితే, వ్యాధితో కూడుకున్న జీవధాతు పదార్థం తలలోనికి ప్రవేశించవచ్చు లేదా తల ప్రదేశంలో అతుక్కుపోవచ్చు. దానివలన శారీరకంగా చెడు ప్రభావాలు ఎదురవ్వవచ్చు.

ఒక రోగిమీద ఎన్నిసార్లు ఈ సాధారణ స్వీపింగు, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగూ చేయాలి? అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. ఎన్నిసార్లు అవసరమైతే అన్నిసార్లు చేయాలి. దానికి ఖచ్చితంగా ఇన్నిసార్లు చేయాలన్న నిబంధన ఏదీలేదు.

వ్యర్థ జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు పారబోసే పరికరం (వేస్ట్ డిస్పోజల్ యూనిట్)

రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థం వలన మీ గదీ, మీరూ, మీ ఇతర రోగులూ, కలుషితం కాకుండా ఉండేందుకు, ముందుగా దీనిని సరియైన పద్ధతిలో వదిలించుకోవాలి. రోగి శరీరంలోనుండి బయటకు తీసిన తర్వాత కూడా ఇది రోగి యొక్క శరీరానికి సూక్ష్మమైన జీవధాతు పదార్థ దారాలతో ఇంకా కలిసే ఉంటుంది. హవాయ్ దేశానికి చెందిన పామన్లు (చికిత్సకులు) లేదా కహునాలు ఈ జీవ పదార్థ దారాలను 'కంటికి కనిపించని 'అకా దారాలు' అని అంటారు. మార్మిక పరిభాషలో దీనినే 'ఈథరిక్ త్రెడ్' అని అంటారు. రోగగ్రస్తమైన ఈ జీవధాతు పదార్థాన్ని తగు పద్ధతిలో దూరంగా వదిలించుకొనకపోతే, అది మరల రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశించే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

ఈ జీవధాతు వ్యర్థ పదార్థాన్ని ఎత్తి పారబోసే డిస్పోజల్ యూనిట్‌ను ఎంతో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఒక పాత్రలో దాదాపు ఒక లీటరు నీరు పోసి, దానిలో ఒక పిడికెడు ఉప్పు వేసి కరగబెట్టాలి. కలుషితమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని పీల్చుకునే శక్తి నీటికి ఉందనీ, దానిని నశింప చేయగల శక్తి ఉప్పుకు ఉందనీ దివ్యదృష్టి వలన తేలింది.

ప్రతిసారీ 'స్వీపింగ్' గానీ, 'క్లీన్సింగ్' గానీ చేసిన తర్వాత, మీ చేతులకు అంటిపెట్టుకుని ఉన్న కలుషితమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని ఈ గిన్నెలో విదిలించాలి.

ఈ క్రింద వివరించిన చిన్న ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి.

రెండు గిన్నెలలో నీరు పోయండి. ఒకదానిలో ఉప్పు వేయండి. మరొకదానిలో ఉప్పు వేయవద్దు. కల్మషమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని వీటిల్లో విదిలించే ముందూ, విదిలించిన

తర్వాతా, ప్రతి గిన్నెనూ 'స్కాన్' చేసి చూడండి. రోగులను స్వీపింగ్ చేయడం ద్వారా సేకరించిన మలినమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని ఈ రెండు గిన్నెలలో విదిలించిన తర్వాత, ఆ గిన్నెలను రెండు గంటలసేపు అలాగే ఉండనిచ్చి, ఆ తర్వాత వాటిలోగల తేడాను గుర్తించండి. ఉప్పు వేసిన గిన్నెలోని నీటిలో ఈ జీవధాతు పదార్థం నశించిపోయింది. అంటే కల్మషమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని మీరు ఎంతమాత్రం స్పృశించలేరు. అసలది ఉన్నట్లుగా మీకు అనిపించదు. అదే ఉప్పు వేయని గిన్నెను చూస్తే, అది ఇంకా దానిలోనే చెక్కుచెదరకుండా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది.

కొందరు చికిత్సకులు నీటిని, ఇసుకను, పొగాకు, మాంసం, ఇతర సేంద్రియ పదార్థాలనూ కలిపిన నీటిని ఈ మలిన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించేందుకు ఉపయోగిస్తారు. కొందరు చికిత్సకులు తమ నోటిలో ఒక చిన్న మొక్క నుండి తెంపిన ఒక కొమ్మను ఉంచుకుని, దాని ద్వారా నోటితో రోగిలో గల రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు లాగివేస్తారు. కల్మషమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని చేజిక్కించుకోవడానికి మొక్కల కొమ్మల్ని ఉపయోగిస్తారు. అతీంద్రియ శక్తి సామర్థ్యాలు గలవారు ఈ రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థం, సాలెపురుగుల్లా, కీటకాలలా లేదా అలాంటి అసహ్యాకరమైన మరో ఇతర రూపాలలోనో ఉన్నట్లుగా కనుగొన్నారు. కొందరు చికిత్సకులు తమ నోట్లో దేనినీ ఉంచుకోరు. వారు నేరుగా తమ నోటిని ఉపయోగించి రోగిలో గల రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని నోటితో పీల్చి, దానిని బయట ఉమ్మివేస్తారు. ఇప్పుడిప్పుడే ప్రాణ చికిత్స చేయనారంభించినవారు ఇలాంటి ప్రయత్నం చేయవద్దు. రోగపూరితమైన ఆ జీవధాతు పదార్థం చికిత్సకుని నోటిలోనికి పోయే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి దానికంటే స్వీపింగ్ చేయడమే మేలు.

చేతులను కడిగివేయుట

ప్రాణ చికిత్స చేసే ముందు, స్వీపింగ్ చేసిన తర్వాత, శక్తి ప్రసారణ చేసిన తర్వాత – మీ రెండు చేతులనూ, మోచేతులవరకూ నీటితోగానీ, లేదా ఉప్పు కలిపిన నీటితోగానీ శుభ్రంగా కడగాలి. ప్రాణ చికిత్సకుని చేతులమీద రోగగ్రస్థమైన శక్తినిగానీ, కలుషితమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని గానీ పూర్తిగా కడిగివేయడానికీ, అవి ఆతని శరీరంమీద నిలిచిపోయే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికీ, లేదా, అది ఆతని శరీర వ్యవస్థలో ప్రవేశించకుండా నివారించేందుకూ, ఆతని చేతులను పరిశుభ్రం చేసుకోవాలి. అలా కడుగకపోతే, అది వ్రేళ్ళలోనూ, చేతులలోనూ,

భుజాలలోనూ నొప్పి కలిగిస్తుంది. లేదా రోగిలో గల లక్షణాలు చికిత్సకుని శరీరంలో కూడా కన్పించవచ్చు. ఒక రోగి నుండి రోగపూరిత జీవధాతు పదార్థము మరొక రోగిలోనికి ప్రవహించి అతన్ని కలుషితం చేయకుండా నిరోధించేందుకు కూడా చేతులను పరిశుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. 70 శాతం ఎథైల్ లేదా ఐసోప్రొపైల్ ఆల్కహాల్‌ను కూడా వాడవచ్చు. ఇది రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు శక్తిపై కూడా క్రిమి సంహారక మందులా పనిచేస్తుంది.

అంటురోగాలు ఉన్న రోగులకు చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు, ఆ అంటురోగం మీకూ, మరొక రోగికీ సంక్రమించే అవకాశాన్ని తగ్గించేందుకు, ముఖ్యంగా క్రిమిసంహారక గుణం కలిగిన సబ్బును ఉపయోగించి, మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

రోగిలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుట

రోగి తనలోని ఉద్రిక్తతను సడలించి, విశ్రమించి ఉన్నప్పుడూ, శక్తిని గ్రహించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడూ, లేదా బలంగా ప్రతిఘటించకుండా ఉన్నప్పుడూ చికిత్స ఎంతో సులభతరమౌతుంది. రోగి సేద తీర్చుకుని ఉన్నప్పుడు అతని శరీరం ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోగలదు.

రోగి శరీరానికి ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తి ఈ క్రింది కారణాలవలన వెనుకకు తిరిగి రావచ్చు.

1. రోగికి ఇలాంటి చికిత్సా విధానంపట్ల సదభిప్రాయం లేనప్పుడు,
2. ప్రాణ చికిత్సకుడంటే రోగికి ఇష్టం లేనప్పుడు,
3. రోగం నయం కావాలని ఆ రోగి కోరుకోనప్పుడు.

కాబట్టి రోగులనుండి వ్యతిరేక ధోరణి, లేదా ప్రతిఘటన ఎదురవ్వకుండా ఉండేందుకు చికిత్సకుడు రోగులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉంటే మంచిది. రోగిని చూసి చిరునవ్వు నవ్వడం, పలకరించడం, దయతో, మర్యాదగా, అప్యాయంగా రోగులపట్ల ప్రవర్తించడం ద్వారా సత్సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ప్రాణశక్తితో చికిత్స చేసే విధానం గురించి ఆ రోగికి ఏమీ తెలియనట్లయితే, చికిత్సకుడు అతనికి ప్రాణశక్తి చికిత్స గురించి స్పష్టంగా, క్లుప్తంగా వివరించాలి.

రోగి నుండి బలమైన ప్రతిఘటన ఎదురైతే, చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని గ్రహించేవిధంగా ప్రసన్నునిగా ఉండమని అతనిని కోరాలి. అతని అరచేతులను పైకి తెరచి-

ఉంచమనీ, తలను కొద్దిగా క్రిందకు వంచమనీ చెప్పాలి. రోగిని కళ్ళు మూసుకోమని కోరాలి. ఇదంతా ఆతని నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటనను తగ్గించడానికే. అప్పుడు రోగి తన అనారోగ్యం నుండి ఎంతో సులువుగా కోలుకోగలడు.

అనుమానాలతో, శంకలలో కూరుకుపోయిన రోగిలో, ప్రాణశక్తిని గ్రహించే స్వభావాన్ని ఇంకా ఎక్కువగా పెంచేందుకు, చికిత్స జరుగుతున్నంతసేపూ ఆ రోగిని - ఈ క్రింద చెప్పిన ప్రమాణాన్ని పెక్కుసార్లు మనస్సులో పదే పదే అనుకోమని చెప్పాలి.

''నేను హృదయపూర్వకంగా, పూర్తిగా, కృతజ్ఞతాభావంతో ఈ ప్రాణశక్తిని ... పూర్తి విశ్వాసంతో అంగీకరిస్తున్నాను. తథాస్తు ...''

రోగిలో ప్రాణశక్తిని నింపే సమయంలో, ఆతని శరీరం, వ్యాధి సోకిన భాగం కాంతితో, లేదా ప్రాణశక్తితో నిండిపోతూ ఉన్నట్లు ఊహించుకోమని చెప్పాలి. కాంతినిగానీ, లేదా ప్రాణశక్తినిగానీ తన శరీరంలోనికి పీల్చుకుని, వ్యాధి సోకిన భాగానికి పంపుతూ ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. దీనివలన ఎక్కువ ప్రాణశక్తి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి, ప్రసారం అయ్యేందుకు ఎంతగానో వీలు కల్పిస్తుంది.

ప్రాణశక్తిని ఇచ్చుట - చేతి చక్రాల ప్రక్రియ

రోగి జీవధాతు శరీరంలోనికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తున్నప్పుడు, చికిత్సకుడు అదే సమయంలో, గాలిలోని ప్రాణశక్తినిగానీ, చుట్టూ పరిసర ప్రాంతాల గాలిలో గల ప్రాణాధారశక్తి గోళకాలనుగానీ లోనికి పీల్చుకోవాలి. దీనివలన ఆ చికిత్సకుడు బలహీనంగా, నిస్సత్తువగా మారడాన్ని అరికడుతుంది. ఆతనికి అంటురోగాలూ, వ్యాధులూ సోకడాన్ని నివారిస్తుంది.

ప్రాణశక్తిని గ్రహించడానికి, ప్రసరించడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిలో సులభమైనదీ, సురక్షితమైనది చేతులలోని చక్రాలనుపయోగించడం. ఒక చేతిలోని చక్రాన్ని, రోగి శరీరంలోనికి ప్రాణాధారశక్తిని ప్రసరింపచేయడానికీ ఉపయోగిస్తారు. కుడి ఎడమ చేతుల్లోగల రెండు చక్రాలూ కూడా సమానంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించనూగలవు, ప్రసరింపచేయనూగలవు కూడా. చేతిలో చక్రం ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, వేగంగా దానిని ప్రసరింపచేయగలదు. ఏ చేతి చక్రం ప్రాణశక్తిని గ్రహించాలి, ఏ చేతి చక్రంతో ప్రాణశక్తిని ప్రసరింప చేయాలి అనేది మన ఉద్దేశ్యము లేదా సంకల్పము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎడమచేతి చక్రాన్ని శక్తిని గ్రహించడానికీ, కుడిచేతి చక్రాన్ని శక్తి ప్రసారానికీ ఉపయోగించవచ్చు, లేదా మీ వీలునుబట్టి దానికి భిన్నంగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అది ఎవరి యిష్టాన్నిబట్టి వారు మార్చుకోవచ్చు. కుడి చేతివాటం గలవారికి ఎడమచేతితో గ్రహించి, కుడి చేతితో ప్రసారం చేయడానికి అనువుగా ఉంటుంది. ఎడమ చేతివాటం గలవారు కుడిచేతితో గ్రహించి, ఎడమచేతితో ప్రసారం చేయవచ్చు.

ఒక చేతిలోని చక్రంద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, మరొక చేతిలోని చక్రంద్వారా ఆ శక్తిని బయటకు ప్రసారం చేయాలి. అరచేతుల మధ్యలో గల చక్రాలపైనా, ప్రాణచికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగంపైనా శ్రద్ధనూ, ఏకాగ్రతనూ నిలపాలి. చేతిలో గల చక్రాలపై మీ దృష్టిని ఎక్కువగా కేంద్రీకరించాలి. చికిత్స క్రొత్తగా ప్రారంభించేవారు సాధారణంగా అరచేతిలోని రెండు చక్రాలమీదా కాకుండా, చికిత్స చేసే శరీర భాగంపై అధికంగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు. ఇది తప్పు. ఇది లోపలికీ, వెలుపలికీ ప్రవేశించే ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

విధానము

1. మీరు దృష్టిని అరచేతి మధ్యలో కేంద్రీకరించేందుకు, ముందుగా మీ చేతి బొటనవ్రేళ్ళతో, అరచేతి మధ్యభాగంలో నొక్కండి.

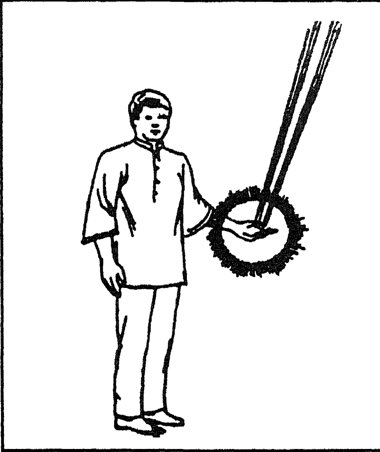
2. శక్తిని గ్రహించే చేతిని ఆకాశంవైపుకు త్రిప్పి ఉంచాలి. శక్తిని ప్రసరించే చేతిని క్రింది వైపునకుగానీ, ప్రక్కలకుగానీ, బయటకుగానీ త్రిప్పి ఉంచాలి. ఇలా చేయడానికి ఒక కారణం ఉంది. మనకు అడిగే చేతిని పైకి త్రిప్పి అడగడం, ఇచ్చే చేతిని క్రిందకు త్రిప్పి ఇవ్వడం అలవాటు. చిన్నపిల్లలు వాళ్ళ తల్లిని ఏదైనా అడిగినప్పుడు, వారు తమ చేతిని క్రిందకు త్రిప్పి ఇస్తారు. పిల్లలు చేతిని పై వైపుకు త్రిప్పి దానిని తీసుకుంటారు.

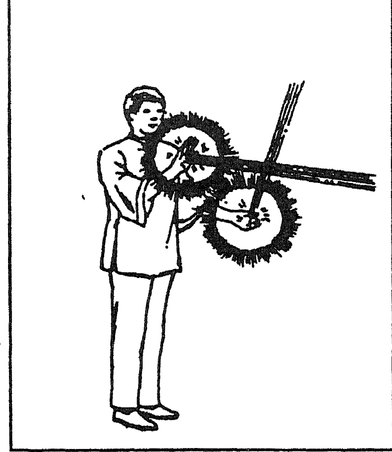
3. సుమారు పది నుండిపదిహేను క్షణాలు ప్రాణశక్తిని గ్రహించడానికి ఉపయోగించే మీ చేతిమధ్యలో మీ దృష్టిని, లేదా ఏకాగ్రతను నిలిపి ఉంచండి. ఇలా చేయడం చేతిలోని చక్రాన్ని పాక్షికంగా చైతన్యం చేయడానికే. దానివలన ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మీరు మీ ఎడమచేతి ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించదలిస్తే అప్పుడు మీ దృష్టిని ఎడమచేతి మధ్య భాగంలోనే కేంద్రీకరించండి.





a/b.) మీ అరచేతుల మధ్యభాగంలో, బొటనవ్రేలితో కొద్దిసెకన్లపాటు నొక్కిపెట్టి ఉంచాలి. దీనివలన అక్కడ మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి వీలవుతుంది.





c.) ప్రాణశక్తిని గ్రహించడానికి ఉపయోగించే అరచేతి మధ్యలో సుమారు 15 సెకన్లపాటు మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి.

c.) రెండు అరచేతులమధ్యలోనూ, ఒక సమయంలో మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. కొన్ని నిముషాల తర్వాత ఒక విధమైన శక్తి, లేదా ప్రవాహం మీ చేతులలోనికి ప్రసరిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.

పటము 3.7: ప్రాణశక్తితో శక్తిని నింపుట:

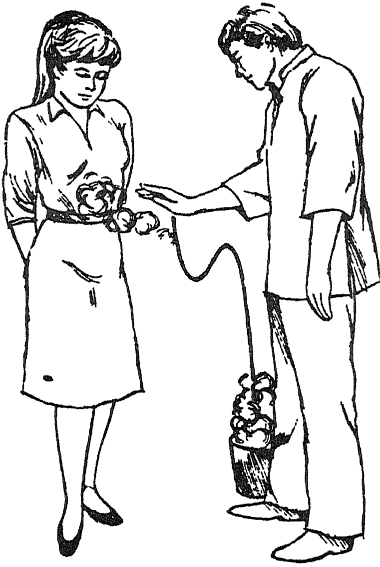
శక్తితో నింపేందుకు శక్తిని రోగికి ప్రసారం చేసే అరచేతిని రోగగ్రస్థమైన భాగానికి దగ్గరగా ఉంచి, ఒకే సమయంలో రెండు చేతుల మధ్యలో గల చక్రాలపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.

4. శక్తిని రోగి శరీరభాగం లోనికి ప్రసరింపచేసేందుకు ఉపయోగించే చేతిని, ఆతనికి వ్యాధి సోకినచోట దగ్గరగా ఉంచి ఒకేసారి రెండు అరచేతుల మధ్యభాగాలపై మీ దృష్టి కేంద్రీకరించండి. ఎల్లప్పుడూ రోగి శరీరానికి - 3 లేదా 4 అంగుళాల దూరంలో మీ చేయి ఉండేటట్లు చూడండి. రోగిలో తగినంత ప్రాణశక్తి ప్రసరించే వరకూ మీ అరచేతి మధ్య భాగంలోనే మీ దృష్టిని నిలిపి, కేంద్రీకరిస్తూ ఉండాలి. సాధారణ అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేయడానికి ప్రాణచికిత్సను క్రొత్తగా ప్రారంభించినవారికి 5 నుండి 15 నిముషాలు పడుతుంది.

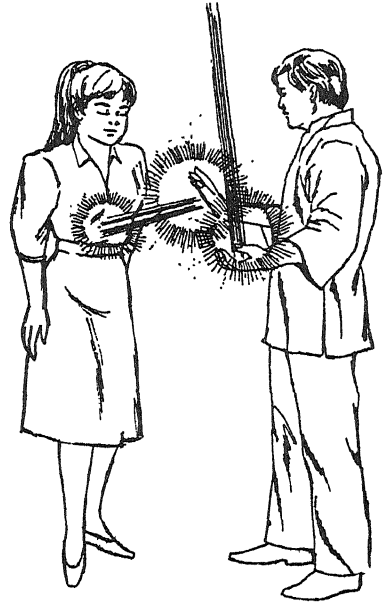
5. ఒక అరచేతిలోని చక్రం నుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించాలనీ, మరొక చక్రంనుండి శక్తిని రోగిలోనికి ప్రసారం చేయాలన్న ఉద్దేశ్యమూ, సంకల్పమూ ముందుగా చికిత్సకునిలో కలగాలి. అలా జరిగినప్పుడు, అదనంగా ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆశించడంగానీ, శక్తి ప్రసారం చేయడానికి మనస్సును పురిగొల్పడంగానీ చేయనక్కరలేదు. చేతులను ఉంచే పద్ధతి, ప్రారంభంలో సంకల్పము, అరచేతుల మధ్యలో ఉండే చక్రాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడం చేస్తే చాలు. అప్రయత్నంగా ఒక చేతిలోని చక్రంద్వారా ప్రాణశక్తి గ్రహింపబడి, మరొక చేతి చక్రంద్వారా బయటకు ప్రసరింపబడుతుంది.

6. కొందరు ప్రాణశక్తిని గ్రహించే చేతిమీద తగినంత దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా, శక్తిని ప్రసారం చేసే చేతిమీదే ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తారు. ఇది చాలా తప్పు. దాని ఫలితంగా, వారు తగినంత ప్రాణశక్తిని గ్రహించలేకపోవడం వలన, తగినంత ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయలేకపోతారు. వారు తమ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలో లభించే ప్రాణశక్తికి బదులు తమలోనున్న స్వంత ప్రాణశక్తిని ఉపయోగిస్తారు కాబట్టి, వారు ఎంతో సులువుగా నీరసపడిపోతారు. ఆ విధంగా తన ఆరోగ్యం క్షీణించకుండా ఉండేందుకు ప్రాణ చికిత్సకుడు ప్రాణశక్తిని ప్రసారంచేసే చేతిమీద కంటే, ప్రాణశక్తిని గ్రహించే చేతిపైనే ఎక్కువగా తన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.

7. శక్తిని ఎదుటి వ్యక్తిలో ప్రసరింపజేసే సమయంలో లేదా శక్తి ప్రసరణ గావించే సమయంలో, వ్యాధి సోకిన చక్రాలకూ, ఆపైన వ్యాధి సోకిన శరీర భాగానికీ ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తి చేరుకునేలా ఒక బలమైన సంకల్పాన్నీ, లేదా ఉద్దేశ్యాన్నీ ముందుగా మనలో ఏర్పరచుకోవాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని వ్యాధి సోకిన శరీరభాగానికి మళ్ళించడం అనేదే ఎంతో కీలకమైన, అతి ముఖ్యమైన పని. దీనివలన అతి త్వరగా



ప్రత్యేక భాగంలో క్షాళన
(లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్)



ప్రాణశక్తితో నింపుట
(ఎనర్జైసింగ్)

పటము 3.8: చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు చికిత్స ఎలా చేయాలి? ఆ ప్రాంతంలో 30 సార్లుగానీ, అంతకంటే ఎక్కువసార్లుగానీ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వ్యాధి సోకిన ఆ భాగాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపాలి.

ఉపశమనము, నివారణ కలుగుతాయి. ఏ సంకల్పమూ లేకుండా, వ్యాధి సోకిన శరీరభాగంపైకి ప్రాణశక్తిని మళ్ళించకుండా, కేవలం రోగగ్రస్థమైన చక్రాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపడంవలన అంత త్వరితగతిన నివారణ జరుగదు. ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేసిన చక్రాలనుండి వ్యాధి సోకిన భాగానికి ప్రాణశక్తి లేదా జీవనాధారశక్తి నెమ్మది నెమ్మదిగా వ్యాపిస్తుంది. దానివలన ఉపశమనం, నివారణా చాలా నెమ్మది నెమ్మదిగా జరుగుతుంది.

8. చంకలు రెండూ విప్పారి ఉండే విధంగా చేతులను మొండెమునకు దూరంగా ఉంచాలి. దీనివలన నిర్విరామంగా ఒక చేతినుండి రెండవ చేతికి ప్రాణశక్తి ప్రసరణ జరుగుతుంది. ఇది చాలా ముఖ్యం.

9. శక్తితో నింపేటప్పుడు మీ చేతికి ఇబ్బందిగానీ, కొద్దిగా నొప్పిగానీ అన్పిస్తే, చేతిని గట్టిగా విదిలించి దానికి అంటుకుని ఉన్న రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని వదిలించుకోండి. ఎదుటి వ్యక్తిని శక్తితో నింపేటప్పుడు, చేతికంటే రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని వదలించుకునేందుకు మీ చేతిని పదే పదే విదిలిస్తూ ఉండాలి.

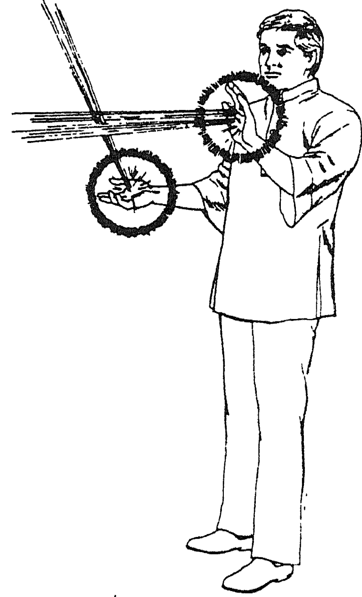
10. ప్రాణచికిత్స చేసే భాగం తగినంతగా శక్తితో నిండేవరకూ, శక్తి ప్రసారణ చేస్తూనే ఉండాలి. ఆ రోగగ్రస్థమైన భాగం నుండి ఒక విధమైన అవరోధాన్ని ఎంత తగుమాత్రంగా మీరు గ్రహించినా, లేదా మీ చేతిలోనుండి ఆ రోగి శరీరభాగంలోనికి ప్రవహించే ప్రాణశక్తి క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతున్నట్లు అన్పించినా, ఆ శరీరభాగం తగినంత ప్రాణశక్తితో నిండిందని గ్రహించాలి. సూక్ష్మంగా కదిలే ప్రవాహంలా గానీ, గోరువెచ్చగా కదిలే ప్రవాహంగా గానీ ఈ ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు. మీ చేతిలోని ప్రాణశక్తి స్థాయికి సరిసమానంగా, రోగి శరీరభాగంలోనికి ప్రవేశపెట్టబడిన ప్రాణశక్తి స్థాయి ఉండడం వలన మీకు కొద్దిగా ఎదురుపోటు కలిగినట్లు లేదా శక్తి ప్రసారం ఆగిపోయినట్లూ అన్పిస్తుంది. క్రొత్తగా చికిత్స చేయడం మొదలుపెట్టిన వారికి సాధారణ రోగులకు శక్తి ప్రసారణ చేయడానికి 5 నుండి 15 నిముషాలు, తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి 30 నిముషాలకుపైగా సమయం పడుతుంది.

11. చికిత్స చేసిన భాగానికి తగినంత ప్రాణశక్తి ప్రవహించినదో లేదో తెలుసుకుని నిర్థారించుకునేందుకు ఆ భాగం యొక్క లోపలి కాంతి మండలాన్ని మరల స్కానింగ్ చేయాలి. తగినంత ప్రాణశక్తి ప్రసరించనట్లయితే, చికిత్స చేసే ఆ ప్రాంతం తగినంత ప్రాణశక్తితో నిండేంతవరకూ ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.

12. చికిత్స చేసిన భాగానికి అవసరాన్ని మించి ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసినప్పుడు, అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి అక్కడ గడ్డకట్టి పేరుకుపోకుండా, ఆ శక్తిని చుట్టుపట్ల భాగాలకు వ్యాపింపజేసేటట్లు సర్దుబాటుగా 'డిస్ట్రిబ్యూటివ్ స్వీపింగ్' చేయాలి. మీ చేతితో ఆ అధిక ప్రాణశక్తిని ఆ చుట్టూ ఉన్న శరీరభాగాలకు సర్దాలి. మరల స్కానింగ్ చేసుకుని, అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి ప్రక్కనున్న శరీర భాగాలకు వ్యాపించిందీ లేనిదీ నిర్థారించుకోండి. ఆ శరీరభాగానికి కొద్దిగా, తగుమాత్రంగా అంటే మూడు అంగుళాలమందాన ఉండేవిధంగా అధికశక్తి ప్రసరణ జరిగినప్పుడు, దానిని అదేవిధంగా వదలివేయాలి.



పటము 3.9: శక్తిప్రసారముచేయుట (ఎనర్జైసింగ్) – ఆకాశాన్నుండి శక్తిని గ్రహించే భంగిమ



పటము3.9:శక్తిప్రసారము చేయుట. ఈజిప్షువారి భంగిమ (నిలుచుండే పద్ధతి)

13. ప్రాణశక్తిని చేతులలోని చక్రాలద్వారా మాత్రమే కాకుండా, వ్రేళ్ళనుండిగానీ, లేదా వ్రేళ్ళ చివరల్లో ఉన్న చక్రాలద్వారాగానీ ప్రసారం చేయవచ్చు. వ్రేలి చక్రాల నుండి బయటకు వెడలివచ్చే ప్రాణశక్తి ఎంతో తీక్షణంగా ఉంటుంది. ప్రసరింపబడే ప్రాణశక్తి ఎక్కువ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, రోగికి బాధగానూ, రంధ్రం చేస్తున్నట్లుగానూ లేదా ఏదో లోనికి చొచ్చుకుపోతున్నట్లుగానూ అనిపిస్తుంది. ఇది అనవసరం. వ్రేలి చక్రాలతో శక్తిని నింపే ముందుగా, చేతిచక్రాలతో శక్తిని నింపే ప్రక్రియలో ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించుకుంటే మంచిది.

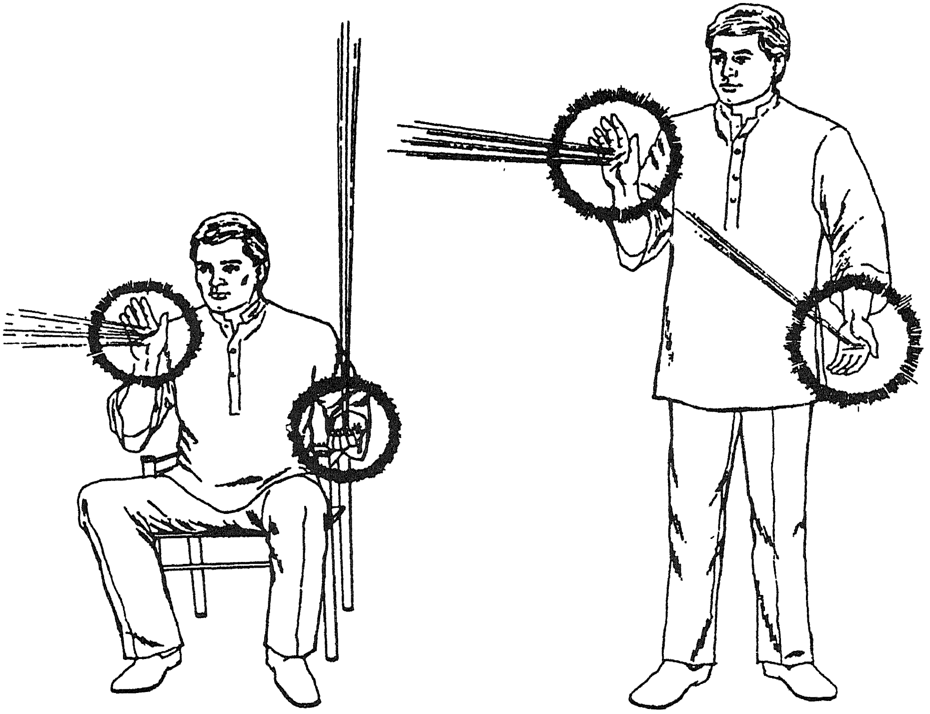
ప్రాణశక్తిని నింపే సమయంలో, ఊహామాత్రంగా మనస్సులో అనుకుంటే మంచిదే,

కాని అది తప్పనిసరిగా చేయాల్సిన పనిలేదు. ప్రశాంతంగా, చేతిలో గల చక్రాలపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఊహించిన ఫలితం అప్రయత్నంగా సంభవిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ సహజమైనదీ, సరళమైనదీ, సులువైనదేగాక ఎంతో సమర్థవంతమైనది కూడా. మీకై మీరు ప్రయత్నించి పరిశీలించి తెలుసుకోండి.

చికిత్సకుడు చూడాలని అనుకుంటే, ప్రసరిస్తున్న 'తెల్లని కాంతిలా' ప్రాణశక్తిని చూడవచ్చు - అంతేగానీ 'రంగుతో కూడిన కాంతిని, మాత్రం చూడకూడదు. క్రొత్తగా ప్రాణచికిత్స ప్రారంభించినవారు చికిత్సచేసే సమయంలో రంగుతోకూడిన ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించడం పూర్తిగా మానుకోవాలి. ఎందుకంటే, దానిని సక్రమ పద్ధతిలో వినియోగించకపోతే, రోగికి విపరీత పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. దానిని ముఖ్యంగా, ఎంతో ప్రావీణ్యాన్నీ, అనుభవాన్నీ గడించిన ప్రాణ చికిత్సకులు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

ప్రాణశక్తిని చికిత్సకుడు పొందేటప్పుడు వివిధ భంగిమలను ఉపయోగించవచ్చు. అవి 'ఆకాశాన్నుండి గ్రహించడం' 'ఈజిప్టువారి పద్ధతి'; సాధారణ పద్ధతి. 'ఆకాశం నుండి గ్రహించే' భంగిమలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించే చేతిని పైకెత్తి, అరచేతిని ఆకాశంవైపు త్రిప్పాలి. (పటము 3.9 చూడుము). ఇది మడతపడిన వాటర్ పైపును (నీటిగొట్టాన్ని) మెలిక విప్పినట్లు ఉంటుంది. చంక ప్రాంతంలో ఒక జీవధాతు మార్గము ఉంటుంది. ఇది ఎడమచేతి చక్రాన్నీ, కుడిచేతి చక్రాన్నీ కలుపుతూ ఉంటుంది. చంకలను విప్పార్చి, మొండానికి దూరంగా చేతులను విప్పి ఉంచడం వలన, ఎక్కువ అవరోధం లేకుండా ప్రాణశక్తి ఒక చేతి చక్రం నుండి మరొక చేతి చక్రంలోనికి, ఈ జీవధాతు మార్గంగుండా ప్రవహిస్తుంది. ప్రాణశక్తిని గ్రహించే చేతి చక్రంమీద మన దృష్టిని కేంద్రీకరించడమంటే, నీటిని ప్రవహింపచేసే 'నీటిపంపు' స్విచ్ వేసినట్లే. ప్రాణశక్తిని గ్రహించే చేతిమీద మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించడం వలన, ఆ చేతిలో గల చక్రంలో చైతన్యం ఏర్పడి, అధికమొత్తంలో ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది.

ఈజిప్టువారి పద్ధతిలో, శక్తిని గ్రహించే చేతిని దాదాపు భూమికి సమానాంతరంగా ఉండేవిధంగా వంచాలి. చంకలో గుంట పడేవిధంగా మీ శరీరాన్నుండి భుజాన్ని కొద్దిగా విప్పార్చాలి. చంక ప్రాంతంలో ఉండే జీవశక్తి వాహక నాడులందు శక్తి ప్రవాహానికి అనువుగా విప్పదీసినట్లవుతుంది. అరచేతిని పైకి ఆకాశంవైపు త్రిప్పాలి. ఇలా చేయడం వలన ప్రాణశక్తిని గ్రహించేందుకు మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది. (పటము 3.10; 3.11)



పటము 3.11: ప్రాణశక్తిని నింపుట (ఎనర్జైసింగ్) ఈజిప్టువారి భంగిమ (కూర్చునిఉండే పద్ధతి)

పటము 3.12: ప్రాణశక్తిని నింపుట (ఎనర్జైసింగ్) (నిలుచుండే పద్ధతి)

సాధారణ పద్ధతిలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించే మీ చేతిని, అతి సాధారణంగా, మామూలుగా వ్రేలాడుతూ ఉండేవిధంగా ఉంచండి. ఆ చెయ్యి మొండెము నుంచి కొద్దిగా దూరంగా చంకలు తెరచి ఉంచాలి. చెయ్యి మామూలుగా వ్రేలాడుతూ ఉంటుంది. ఈ విధానము కొత్తగా చికిత్సను నేర్చుకునేవారికి కొద్దిగా కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే చెయ్యి ఆకాశమువైపు చాచి ఉంచితే శక్తి ప్రసరణ సులభంగా జరుగుతుంది. (పటము 3.12). దీనివలన రోగినుండి ఎదురయ్యే నిరోధకత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోగికి చికిత్సకుడు తెలిసినవాడు కానప్పుడూ, పూర్తిగా అపరిచిత వ్యక్తిగా ఆతడు భావించినప్పుడూ, లేదా రోగికి ఈ విధమైన చికిత్సా విధానం పట్ల నమ్మకం లేనప్పుడూ, దీనిపట్ల విముఖత కలిగి ఉన్నప్పుడూ,

అప్రయత్నంగా, తనకు తెలియకుండానే చికిత్సకుడు ప్రసారం చేసే ప్రాణశక్తిలో ఎక్కువ భాగాన్ని అడ్డుకునే అవకాశం కూడా ఉంది. అందుకే రోగి త్వరగా, సులువుగా కోలుకునేందుకు చికిత్సకుడు రోగితో సత్సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకుంటే మంచిది.

ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం చేయుట (స్టెబిలైజింగ్)

ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తి స్థిరంగా ఉండకపోవడమే ప్రాణచికిత్సలో మనకు ఎదురయ్యే పెద్ద సమస్య. రోగిలోనికి ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణశక్తి నెమ్మది నెమ్మదిగా బయటకు పోతూ ఉంటుంది. దానివలన ఆతడు తరచుగా అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. బలీయమైన ఈ సమస్యను నివారించాలంటే వ్యాధి సోకిన శరీరభాగాన్ని పూర్తిగా క్లీన్సింగ్‌గానీ, స్వీపింగ్‌గానీ చేసి, రోగిలోనికి ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

రోగిలోనికి ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని రెండు విధాలుగా స్థిరపరచవచ్చు.

1. మామూలుగా శక్తిని ప్రసరింపచేసిన తరువాత నీలిరంగు ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయడంద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రసారాన్ని ఆపివేయుట. నీలిరంగు ప్రాణశక్తిని చికిత్స చేసిన శరీరభాగంపై దానిని ప్రసరింపజేయడం వలన ఇది జరుగుతుంది.

2. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తి చెక్కుచెదరకుండా అక్కడే ఉండేటట్లు మనస్సులో బలంగా సంకల్పించుకోవాలి, లేదా మనస్సులోనే తగు సూచనలు ఇవ్వాలి.

ఈ సిద్ధాంతాలు, విధానాలూ సరిగ్గా పనిచేస్తాయో లేదో మీకై మీరు నిర్ధారించుకోవడానికి, మీరు ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని చేసి చూడవచ్చు.

ప్రయోగ పద్ధతి

1. చేతిలోని చక్రాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ ఇది. ఒక నిముషంసేపు, టేబుల్‌మీద 'తెల్లని' ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయండి. అదే సమయంలో, దానినే తదేకంగా చూస్తూ, దానిని అలాగే ఉండనీయకుండా, ఒక గోళంలా మార్చండి. ఇదే మొట్టమొదటి ప్రాణశక్తి గోళము.

2. అదేవిధంగా మరొక 'నీలి' ప్రాణశక్తి గోళాన్ని తయారు చేయాలి. ఇది రెండవ ప్రాణశక్తి గోళం అవుతుంది.

3. పైన (1)లో చెప్పినట్లుగా మరొక 'తెల్లని' ప్రాణశక్తి గోళాన్ని తయారుచేయాలి. మనస్సుతో ఈ గోళము ఒక గంటసేపు అలానే ఉండాలని సంకల్పించండి. ఇది మూడవ గోళము అవుతుంది. మొదటి, రెండవ, మూడవ గోళాల స్థానాలను సరిగ్గా గుర్తుంచుకోండి.

4. ఈ మూడు ప్రాణశక్తి గోళాలూ సరిగ్గా తయారయ్యాయని నిర్ధారించుకునేందుకు వాటిని 'స్కాన్' చేయాలి.

5. 20 నిముషాల తర్వాత, ఈ మూడు గోళాలనూ మరొకసారి 'స్కాన్' చేయండి. అప్పుడు మొదటి ప్రాణశక్తి గోళం పరిమాణం తగ్గినట్లూ, లేదా పూర్తిగా అంతరించి పోయినట్లూ; రెండవ, మూడవ గోళాలు చెక్కుచెదరకుండా అదేవిధంగా ఉన్నట్లూ గమనిస్తారు.

ఈ ప్రయోగాన్ని ఇప్పుడే చేసి చూడండి. ఇదెంతో సులువైనది, ఎంతో సునాయాసంగా చేయవచ్చు.

రోగికి ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని విడుదల చేయుట

క్రొత్తవారికి ప్రాణచికిత్స చేసిన తర్వాత చికిత్సకుడికి వారినుండి వేరుపడుట సులభంగా ఉంటుంది. స్వంత పిల్లలకు, బంధువులకూ, మిత్రులకూ ప్రాణచికిత్స చేసినప్పుడు, చికిత్సకునికి వారిపై గల అనుబంధం వలన, వారిపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతాడు. వారికి చేసిన చికిత్స యొక్క ఫలితాలను గురించి ఎంతో ఆతురతగా పట్టించుకుంటాడు. దివ్యజ్ఞానపరంగా ఈ సంబంధం చికిత్స పొందేవానిని చికిత్సకునితో కలిపే సంబంధం ఒక కాంతి బంధం, లేదా ఒక శక్తి బంధంలా, ఒక తాడులా కన్పిస్తుంది. ఈ బంధం వలన, చికిత్స పొందే వ్యక్తిలోనికి ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తి, ఆ తాడువంటి బంధంద్వారా తిరిగి వెనక్కి చికిత్సకుని వచ్చి చేరే అవకాశం ఉంది. అందువలన ఆ రోగి తొందరగా కోలుకోవడానికి బదులు, చాలా ఆలస్యంగా కోలుకుంటాడు. దీనిని నివారించేందుకు, ఆ కాంతి బంధమును లేదా శక్తి బంధమును ఊహాత్మకమైన ఒక కత్తెర లేదా ఒక కత్తితో కోసివేసినట్లుగా ఊహించాలి.

చికిత్స చేసిన వెంటనే చికిత్స పొందిన వారి గురించి ఆలోచించకుండా ఉంటే ఎంతో మంచిది. లేదంటే వారిద్దరిమధ్యా త్రాడు వంటి బంధం తిరిగి ఏర్పడుతుంది. అంతేగాకుండా, రోగి పరిస్థితి బాగా క్షీణించి ఉన్నట్లయితే, సుదీర్ఘ చికిత్స చేసిన తర్వాత,

తెలియకుండానే చికిత్సకుడు ఆ రోగికి ఎక్కువగా శక్తిని నింపుతూ ఉన్నట్లయితే, కొన్నాళ్ళకి, చికిత్సకుని ఆరోగ్య పరిస్థితి కూడా క్షీణిస్తుంది. ఇలా జరిగినట్లయితే, చికిత్సకుడు తనకూ - రోగికీ మధ్యన ఉన్న త్రాడు (కార్డ్)ను చూసి, దానిని మళ్ళీ కోసివేయాలి.

సాధారణ పరిస్థితులలో, చికిత్సకుడు ప్రశాంతంగా, రోగి నుండి వేరుపడి ఉన్నప్పుడు చికిత్సానంతరము ఆ శక్తి బంధము దానికదే అప్రయత్నంగా తొలగిపోతుంది.

సాధనా క్రమపద్ధతి

1. చేతులను సున్నితంగా చేసుకొనుట - రోజూ 5-10 నిముషాలసేపు
2. స్కానింగ్ - రోజూ 5-10 నిముషాలసేపు
3. జనరల్ (సాధారణ) స్వీపింగ్, లోకలైజ్డ్ (స్థానిక) స్వీపింగ్ - రోజూ 10 నిముషాలసేపు
4. ప్రాణశక్తితో నింపుట - రోజూ 10 నిముషాలసేపు

పై సూచించిన విధంగా, మీరు కనీసం 3 నుండి 5 వారాలపాటు సాధన చేయాలి. అప్పుడు మీరు మీ పిల్లలకు లేదా ఇతరులకు జ్వరం, విరేచనాలు, వాతం వలన కలిగే బాధ, కండరాల నొప్పులు, క్రిమి కీటకాలు కుట్టుట వంటి సాధారణ అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసేందుకు అత్యవసరంగా అవసరమేర్పడినప్పుడు, దానికి మిమ్ములను తయారు చేయవచ్చును.

ముఖ్యంగా ఈ ప్రక్రియలన్నీ వ్యాధి సోకిన వారిపై మాత్రమే ప్రయోగించాలి. అటువంటివారు లభించకపోతే, సాధన చేయడానికై మీ స్నేహితునిపైగానీ, బంధువునిపైగానీ ప్రయోగించవచ్చు.

మొదటి ప్రాణ చికిత్సా విధాన శిక్షణా సమావేశంలో కొందరి చేతులు సున్నితమైన శక్తిని గ్రహించలేవు. మీకు కూడా అదేవిధంగా అన్పిస్తే, 'స్వీపింగ్', ప్రాణశక్తితో నింపే 'ఎనర్జైసింగ్' చేస్తూ ఉండాలి. మీ చేతుల సున్నితత్వాన్ని పెంపొందించే సాధన కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. మామూలుగా 3-4 సమావేశాలలో, దీనిని మీరు సాధించగలరు.

మీకై మీరు స్వయంగా తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు చికిత్స చేసే ముందు, కనీసం 30 మందికైనా, సాధారణ రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తే మంచిదేకాదు - ఆవశ్యకము కూడా! అనుభవాన్నీ, ఆత్మ విశ్వాసాన్నీ పొందడానికి ఇది ఎంతో అవసరం.

చికిత్సకుడు ఎప్పుడు ప్రాణ చికిత్స చేయకూడదు?

1. తాను అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడూ, లేదా సాధారణ అస్వస్థతతో బాధపడుతూ ఉన్నప్పుడూ ప్రాణ చికిత్సకుడు ఎవ్వరికీ చికిత్స చేయరాదు. తనలోనున్న రోగగ్రస్తమైన ప్రాణశక్తీ, లేదా జీవధాతు పదార్థము చికిత్స పొందేవాని శరీరంలోనికి ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికై ఈ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

2. ఎక్కువ ఆకలితో ఉన్నప్పుడూ, ఎక్కువ కోపంతో ఉన్నప్పుడూ కూడా చికిత్స చేయరాదు. ఎందుకంటే, ఆకలి, కోపం, ఇతర విపరీత మనోభావాల వలన, ప్రసారంచేసే ప్రాణశక్తి కలుషితమైపోతుంది. దానివలన రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి మరింత దిగజారవచ్చు.

ప్రాణ చికిత్సలో ఐదు చేయకూడని పనులు

1. శిశువులు, మరీ చిన్నపిల్లలు, చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారు, వయోవృద్ధులమీదా చాలా ఎక్కువ మొత్తంలోగానీ, ఎక్కువ తీక్షణంగాగానీ ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయకూడదు. పసికందులలోనూ, మరీ చిన్నపిల్లలలోనూ, ఉండే శక్తి కేంద్రాలయిన చక్రాలు మరీ చిన్నవిగానూ, సున్నితంగానూ ఉంటాయి. వయస్సు పైబడిన రోగులలోనూ, చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారిలోనూ చక్రాలు బలహీనంగా ఉంటాయి. వారిలో అధిక పరిమాణంలోగానీ, ఎక్కువ తీవ్రంగాగానీ ప్రాణశక్తిని ప్రవేశపెడితే, వారి చక్రాలలో అది అడ్డుకుని చిక్కుకుపోయినట్లు అవుతుంది. బాగా దప్పికతోనున్న వ్యక్తి కంగారు కంగారుగా ఎక్కువ నీరు త్రాగినప్పుడు ఊపిరి సలపని స్థితి ఏర్పడుతుంది కదా! అలాంటి పరిస్థితే ఈ చక్రాలలో ఏర్పడవచ్చు. పసికందులలోనూ, చిన్నపిల్లలలోనూ చక్రాలు చిన్నవిగానూ, సున్నితంగానూ ఉంటాయి కాబట్టి, బహుకొద్ది సమయానికే అవి ప్రాణశక్తితో నిండిపోయి, ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి వారికి సున్నితంగా, నెమ్మది నెమ్మదిగా, తక్కువ సమయం మాత్రమే శక్తిని ప్రసరించాలి. చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారు, ముసలివారు నెమ్మదిగా ఈ శక్తిని ఇముడ్చుకోగలరు కాని త్వరత్వరగా గ్రహించే సామర్థ్యం వారికి ఉండదు. కాబట్టి అటువంటి వారికి ఎంతో సున్నితంగా, నెమ్మది నెమ్మదిగా, ఎక్కువ సమయం తీసుకుని ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేయాలి. ఎందుకంటే వారి శరీరం బాగా క్షీణించి ఉంటుంది. వారిని మరల ప్రాణశక్తి ప్రసారానికి గురిచేసే ముందు, 15-20

నిముషాలసేపు విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వాలి. దానివలన అంతకుపూర్వం వారిలో నింపిన ప్రాణశక్తిని వారు జీర్ణించుకోగలరు.

శక్తి కేంద్రమైన 'సోలార్ ప్లెక్సస్' చక్రాన్ని, అకస్మాత్తుగా, అధిక ప్రాణశక్తితో నింపినట్లయితే, అక్కడ ఉక్కిరిబిక్కిరి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. రోగి హఠాత్తుగా పాలిపోయినట్లు మారి శ్వాస పీల్చుకుని, వదలడంలో ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటాడు. ఇదే జరిగినట్లయితే వెంటనే 'సోలార్ ప్లెక్సస్' ప్రాంతంలో 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి. అప్పుడు వెంటనే ఆ రోగి కోలుకుంటాడు. ఇటువంటి పరిస్థితి ఎన్నడోగానీ, సంభవించదు. ఒకవేళ అటువంటి పరిస్థితి ఎదురైతే ఏమి చేయాలో తెలపడానికే ఆ ఉదాహరణ ఇక్కడ ఇచ్చాము. అంతే.

శిశువులకూ, పిల్లలకూ, ముసలివారికీ చేతులు సున్నితంగానూ, బలహీనంగానూ ఉంటాయి. కాబట్టి వారి చేతులను మనము ఎంత సున్నితంగా పట్టుకుంటామో వారికి చేసే చికిత్స కూడా అదేవిధంగా ఉండాలి.

2. కళ్ళలోనికి సూటిగా శక్తిని ప్రసరింపకూడదు. కళ్ళు చాలా సున్నితంగా ఉండే శరీర అవయవాలు కాబట్టి, వాటి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేస్తే, ఆ శక్తి అత్యంత సులభంగా వాటిలో పేరుకుపోతుంది. దానివలన కొన్నాళ్ళకు కళ్ళకు హాని కలుగవచ్చు. శిరస్సు వెనుక భాగాన గల చక్రం (బ్యాక్ హెడ్ చక్రం) ద్వారా, కనుబొమల మధ్య ప్రాంతంలో గల ఆజ్ఞా చక్రం ద్వారా, కణతలలో గల 'టెంపుల్ చక్రాల' ద్వారా కంటిలోనికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేయవచ్చు. కళ్ళకు అవసరమైనంతమేరకు శక్తి ప్రసారం జరిగిన తర్వాత అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి, శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు ప్రవహిస్తుంది.

3. నేరుగా, తీక్షణంగా ఎక్కువసేపు హృదయాన్ని శక్తితో నింపవద్దు. అధిక పరిమాణంలో ఎక్కువ తీవ్రంగా ప్రాణశక్తిని హృదయంలోనికి ప్రసరించినప్పుడు, అక్కడ హృదయంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయే తీవ్ర పరిస్థితులేర్పడవచ్చు. హృదయ ప్రాంతంలో వెనుకవైపున గల చక్రముద్వారా హృదయానికి శక్తిని ప్రసరించాలి. అలా చేసినప్పుడు ప్రాణశక్తి కేవలం హృదయానికే గాకుండా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా ప్రవహిస్తుంది. కాబట్టి ఇది హృదయంలో శక్తి పేరుకుపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగ కాకుండా, ముందు వైపు నుండి హృదయాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపినట్లయితే, ఆ శక్తి హృదయం చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతంలో పేరుకుపోయి, రోగి

ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదానికి దారి తీయవచ్చు.

4. శిశువులకు, చిన్న పిల్లలకు, వృద్ధులకూ 'మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్ని' శక్తితో నింపకూడదు. దానివలన 'మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్ని' చైతన్యవంతమై చేసి వారిలో రక్తపోటు ఎక్కువై వారి మెదడుపై చెడు ప్రభావాన్ని కలిగించవచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలకు కూడా ఈ చక్రానికి శక్తి ప్రసారం చేయకూడదు. అలా చేస్తే, పుట్టబోయే శిశువుపై విపరీత ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. ప్రాణ చికిత్సలో ఎక్కువ అనుభవాన్నీ, ప్రావీణ్యాన్నీ సంపాదించినవారే ఈ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

5. శిశువులలోనూ, పిల్లలలోనూ గల ప్లీహానికి శక్తి ప్రసారం చేయవద్దు. ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వలన వారు కళ్ళు తిరిగి పడిపోవచ్చు. స్పృహ కోల్పోవచ్చు. ఒకవేళ అదే జరిగితే, పేరుకుపోయిన ఈ అధిక ప్రాణశక్తిని తొలగించడానికి పెక్కుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేస్తే చాలు. అధికంగా రక్తపోటు కలవారికీ, గతంలో ఎక్కువ రక్తపోటు వచ్చినవారికీ కూడా ప్లీహ చక్రానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయకూడదు. ఎందుకంటే, దానివలన రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఇంకా క్షీణించవచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారికీ, ఆరోగ్యం క్షీణించినవారికీ ప్రాణ చికిత్స చేయడానికై ఈ చక్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు. బాగా అనుభవాన్నీ, ప్రావీణ్యాన్నీ గడించిన ప్రాణ చికిత్సకులు మాత్రమే ఈ ప్లీహ చక్రానికి చికిత్స చేయడం ముఖ్యం. ఏ వ్యక్తి అయినా స్పృహ కోల్పోయిన స్థితిలో ఉన్నప్పుడే, ఈ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి.

ఆజ్ఞా చక్రాన్ని శక్తితో నింపడానికి రెండు వ్రేళ్ళను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అవి కనీసం ఒక అడుగు దూరంలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

ముందువైపున ఉన్న హృదయ చక్రాన్నీ, ప్లీహ చక్రాన్నీ, మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్నీ శక్తితో నింపకూడదు.

చికిత్స ఏ విధంగా చేయాలి?

1. రోగిని బాగుగా పరిశీలించి, ప్రశ్నలడిగి ఆతనినుండి వివరాలను రాబట్టాలి.

2. వ్యాధి సోకిన శరీరభాగాలను, ముఖ్యమైన అవయవాలను ముఖ్యమైన చక్రాలనూ, వెన్నెముకనూ 'స్కాన్' చేయాలి.

3. సాధారణ (జనరల్) స్వీపింగ్ చేయాలి.

4. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలలో 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి.

5. వ్యాధి సోకిన భాగాలను మరల 'స్కాన్' చేయాలి. ప్రాణశక్తి గడ్డకట్టుకున్నవారికి చికిత్స చేస్తున్నట్లయితే, గడ్డకట్టిన ప్రాణశక్తి గణనీయంగా తగ్గిందో లేదో నిర్ధారించుకోవడానికి 'స్కాన్' చేయాలి. ప్రాణశక్తి తరిగిపోతూ ఉన్నప్పుడు, అనారోగ్యం సోకిన భాగంలోని (లోనికి చొచ్చుకొనిపోయిన) లోపలి శక్తి మండలం కొంచెం పెద్దదిగా మారిందో లేదో, కొంతమేరకు యథాస్థితికి చేరుకుందో లేదో నిర్ధారించుకునేందుకు 'స్కానింగ్' చేయాలి.

6. సాధారణ అనారోగ్యాలను తగ్గించడానికి ఒక్కొక్కసారి రోగికి 'స్వీపింగ్' గానీ, 'క్లీన్సింగ్' గానీ చేస్తే సరిపోతుంది.

7. శక్తితో నింపే ముందుగా, ప్రసారంచేసే ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, జీర్ణించుకునేందుకు ప్రాణశక్తిని గ్రహించే విధంగా రోగిని తయారుచేయాలి.

8. వ్యాధి సోకిన భాగాలను ప్రాణశక్తితో నింపాలి.

9. రోగికి చికిత్సానంతరం ఎలా అన్పించినదీ ప్రశ్నించి తెలుసుకోవాలి. కొన్ని నొప్పులూ, బాధలూ మిగిలి ఉన్నట్లయితే, సరిగ్గా ఎక్కడ, ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నాయో అడిగి తెలుసుకుని, అక్కడ మరల స్కాన్ చేయాలి, ఎక్కువగా స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి.

10. శరీరభాగంలో అధికంగా శక్తి ప్రసరణ జరిగినప్పుడు, ప్రాణశక్తి -అక్కడ పేరుకుపోవడాన్ని నివారించేందుకు చుట్టుప్రక్కలనున్న శరీరభాగాలకు ఆ అధిక ప్రాణశక్తిని వ్యాపింపజేసే 'డిస్ట్రిబ్యూటివ్' స్వీపింగ్ చేయాలి.

11. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతంలో తగినంతగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడం తగ్గినదీ, లేనిదీ; లేక తగినంతగా శక్తితో నిండినదీ లేనిదీ నిర్ధారించడానికి చికిత్స చేసిన ప్రాంతాన్ని మరల 'స్కాన్' చేయాలి. నాటకీయంగా తగ్గాలన్నా, అతి త్వరగా రోగ నివారణ జరగాలన్నా ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతి గురించీ, రోగిని గురించీ, చక్రాల గురించీ క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుని ఉండడం, పూర్తిగా దానికి తగిన చర్య చేపట్టడమే దీనిలో గల కీలక రహస్యం.

12. ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయినప్పుడు 'క్లీన్సింగ్' చేయాలనీ, ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తున్న సందర్భంలో, శక్తితో నింపాలనీ నొక్కి చెప్పబడింది.

13. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని స్థిరపరచాలి (స్టెబిలైజేషన్) ఇది చాలా ముఖ్యం.

14. చికిత్సకాలంలో చికిత్సకుడు మరియు రోగికి మధ్య కాంతి బంధము లేక జీవశక్తి సంబంధము ఏర్పడుతుంది. చికిత్సానంతరము ఈ సంబంధాన్ని ఊహాత్మకంగా కత్తెర లేదా కత్తితో కోసినట్లు తలచి మీ మధ్య సంబంధాన్ని త్రెంచివేయాలి.

15. ప్రాణ చికిత్స చేసిన శరీరభాగాన్ని మరో 12 గంటలవరకూ నీటితో కడగవద్దని, రోగికి సూచన ఇవ్వండి. అలా కడిగినట్లయితే, రోగలక్షణాలు మళ్ళీ తలెత్తుతాయి. ఎందుకంటే వ్యాధి సోకిన ప్రాంతానికి ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిలో కొంత భాగాన్ని నీరు పీల్చుకుంటుంది.

తీవ్ర అనారోగ్యం, సాధారణ బలహీనతలతో బాధపడుతూ ప్రాణ చికిత్స చేయించుకుంటున్నవారు, చికిత్స జరిగిన తర్వాత సుమారు 24 గంటలవరకూ స్నానం చేయకూడదు. ప్రసరింపబడిన ప్రాణశక్తిని నెమ్మది నెమ్మదిగా రోగి శరీరం గ్రహించి, దానిని పీల్చుకుని, జీర్ణించుకునేందుకే ఈ నియమం నిర్దేశింపబడింది.

క్రొత్తగా ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి పూనుకున్నవారు, రోగిని ప్రశ్నలడిగేముందు, వారే స్వయంగా స్కానింగ్ చేసి చూస్తే మంచిది. స్కానింగ్‌లో ప్రావీణ్యాన్ని పెంచేందుకు ఇలా చేయాలి. నిర్ణయాలు తీసుకోవడం లేదా ఇతర మానవ చర్యల వలెనే, స్కానింగ్ కూడా సూచనల ప్రభావానికి లోనుకాగలదు. ఈ విధమైన పొరపాటు జరిగే అవకాశం ఉన్న కారణంగా, రోగిని 'స్కానింగ్' చేసే సందర్భంలో తగు జాగ్రత్త వహించి, నీవు గుర్తించిన వాటిని మరల పరీక్షించి తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

సాధారణ స్థానిక అనారోగ్యాల విషయంలో సాధారణ స్వీపింగ్ చేయనక్కరలేదు. అంటువ్యాధుల విషయంలో, ఆ వ్యాధి కంటి వ్యాధి, జలుబువంటి అతి సాధారణమైన అంటువ్యాధి అయినప్పటికీ, దాదాపు మిగిలిన శరీరమంతటిపైనా దాని ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి, సాధారణ స్వీపింగ్ తప్పకుండా చేయాలి. అంటువ్యాధి సోకిన వ్యక్తి యొక్క వెలుపలి కాంతి శరీరానికి సాధారణంగా రంధ్రాలు ఉంటాయి. ఇటువంటి వారికి సాధారణ స్వీపింగ్ చేస్తే, అతి త్వరగా వ్యాధి నివారణ జరుగుతుంది.

స్కానింగ్ చేయకుండా చికిత్స చేయలేమా?

'స్కాన్' చేసే మీ సామర్థ్యం ఎంతో పరిమితమైనది అయినప్పుడు, సామర్థ్యంలో లోపం

ఉన్నప్పుడు కూడా మీరు స్కానింగ్ చేయకుండా చికిత్స చేయగలరు. మామూలు అనారోగ్యం గల వారి విషయంలో, ఏ భాగం అనారోగ్యానికి గురయ్యిందీ, ఇబ్బందిని కలిగిస్తున్నదీ ఆ రోగినే అడిగి తెలుసుకోండి. ఆ ప్రదేశంలో (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. కొన్ని తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు, అనుసరించవలసిన చికిత్సా పద్ధతులు కొన్ని ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, హృదయకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారిలో హృదయ చక్రమూ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రమూ సరిగ్గా పని చేయవు లేదా వాటిలో సమతుల్యత లోపిస్తుంది. అందుకని, ఈ రెండు చక్రాలనూ క్లీన్సింగ్, ఎనర్జైజింగూ చేస్తే, రోగి యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంతో చక్కగా మెరుగుపడుతుంది. వెనుక హృదయచక్రంద్వారా హృదయాన్ని శక్తితో నింపాలి.

స్కానింగ్ చేయకుండా ప్రాణ చికిత్స చేయగలిగినప్పటికీ, స్కానింగ్ చేసి చికిత్స చేస్తే, అది ఎంతో పరిపూర్ణంగానూ, సమర్ధవంతంగానూ ఉంటుంది. బాధతో ఉన్న లేదా అనారోగ్యం సోకిన శరీర భాగంనుండి, ఒక్కొక్కసారి సక్రమంగా పనిచేయని కొన్ని చక్రాలను గుర్తించవచ్చు.

చికిత్సలో గల కీలకమైన అంశాలు

1. పూర్తిగా క్షుణ్ణంగా రోగిని 'స్కాన్', మరియు 'రీ స్కాన్' చేయాలి. రోగియొక్క జీవధాతు పదార్థాన్ని సరిగ్గా నిర్ధారించగలిగినప్పుడు, సరియైన చికిత్స చేయడానికి దారితీస్తుంది. సక్రమ పద్ధతిలో మరల 'స్కాన్' చేసినట్లయితే, రోగికి ఎంత సమర్ధవంతంగా చికిత్స జరిగింది అన్నది ఖచ్చితంగా తెలుస్తుంది.

2. అనారోగ్యం త్వరితగతిన తగ్గేందుకు, విపరీత ప్రతిచర్యలు ఎదురవ్వకుండా నివారించేందుకు, రోగియొక్క జీవధాతు శరీరాన్ని పూర్తిగా క్లీన్సింగ్ చేయాలి.

3. తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని రోగిలోనికి ప్రవేశపెట్టాలి. అవసరమైనంత ప్రాణశక్తిని ప్రసరించకపోయినట్లయితే, దాని ఫలితాలు తగుమాత్రంగానే ఉంటాయి తప్ప, అధికంగా ఉండవు. రోగి కోలుకోవడానికి ఎక్కువకాలం పడుతుంది.

4. రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణశక్తి బయటకు పోకుండా, దానిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజింగ్) చేయాలి. క్రొత్త ప్రాణ చికిత్సకులలో చాలమంది, రోగి తన ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంతో బాగా మెరుగుపడిందని చెప్పడంతో ప్రగాఢ విశ్వాసంతో రోగిలోనికి ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం చేయకుండా వదలివేసే పెద్ద పొరపాటు చేస్తూ

ఉంటారు. దాని ఫలితంగా, 30 నిముషాల తర్వాత, లేదా కొన్ని గంటల తర్వాత అవే రోగ లక్షణాలు లేదా అవే అనారోగ్యాలు మరల తలెత్తుతాయి. కాబట్టి, శక్తిని రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశపెట్టిన తర్వాత, దానిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలన్న సంగతి మాత్రం ఎన్నడూ మరువకూడదు.

5. చికిత్సకుడు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మరియు రోగి లక్షణాలతో సంబంధము లేనప్పుడు ప్రసారం చేసిన శక్తి విడుదలై చికిత్సకునికీ, చికిత్సకు లోనయ్యే వ్యక్తికీ మధ్య త్రాడులా ఉండే జీవశక్తి సంబంధము అప్రయత్నంగా తెగిపోతుంది. అయినప్పటికీ చికిత్సకునికి ఆత్రుతగానీ, ఫలితాన్ని గురించిన శ్రద్ధగానీ ఉన్నట్లయితే, రోగిలో ప్రసరించిన ప్రాణశక్తి తిరిగి వెనుకకు వచ్చి, తనలో ప్రవేశించడాన్ని నివారించేందుకు ఆ జీవసంబంధాన్ని త్రెంచివేయడంలో ఊహాత్మక ప్రక్రియను ఉపయోగించాలి.

ప్రాణశక్తిని నిరోధించే దుస్తులు

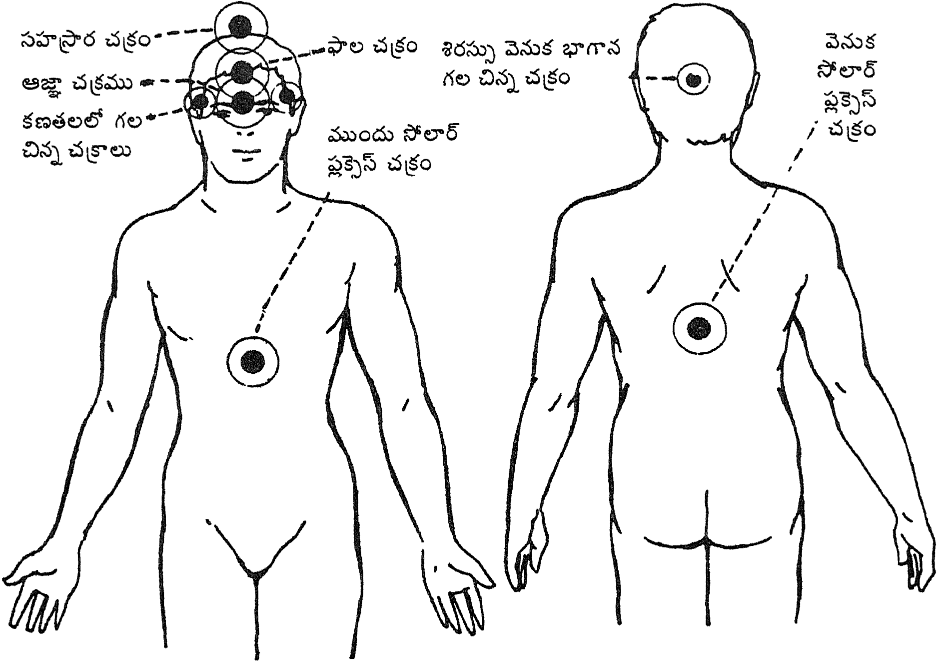
సిల్కు, రబ్బరు, తోలు సామాన్లు పాక్షికంగా ప్రాణశక్తి నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. కాబట్టి, ప్రాణశక్తిని వారిలో ప్రవేశపెట్టడం కష్టమౌతుంది. కాబట్టి, సిల్కు బట్టలు ధరించవద్దని రోగులను కోరాలి. సాధారణ స్వీపింగ్ ఎక్కువ సమర్థవంతంగా జరగాలంటే, తోలు రబ్బరు బూట్లు, తోలు బెల్టులు తప్పనిసరిగా తీసివేయాలి. భూమిలోనుండి ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని గ్రహించేందుకై, చికిత్స జరిగే సమయంలో పాదరక్షలను/ బూట్లను తీసివేయాలని కొందరు చికిత్సకులు చెప్తారు.

సాధారణ అనారోగ్యాలకు చికిత్స

1. తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి

a. సహస్రార (క్రౌన్) చక్రాన్ని, ఫాల (ఫోర్ హెడ్) చక్రాన్నీ, ఆజ్ఞా చక్రాన్నీ, తల వెనుక భాగాన్నీ, పూర్తిగా శిరస్సూ, మెడనూ 'స్కాన్' చేయాలి. ఈ శరీర భాగాలలో ప్రాణశక్తి తరుగుదల వలనగానీ, ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వలనగానీ తలనొప్పులు కలుగుతాయి. కళ్ళు, కణతలు సోలార్ ప్లెక్సస్‌లను కూడా స్కాన్ చేయాలి.

b. సహస్రార (క్రౌన్) చక్రం, ఫాల (ఫోర్‌హెడ్) చక్రం, ఆజ్ఞా చక్రం, తల వెనుక భాగం, తలనొప్పి ఉన్న ప్రాంతంమీదా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేసి 'ఎనర్జైసింగ్' చేయాలి.



పటము 3.13: తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పులకు ప్రాణ చికిత్స

ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుని ఉండడమే ఈ తలనొప్పికి కారణం అయితే, బాధ తగ్గడానికి మామూలుగా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేస్తే సరిపోతుంది. లేదా ఎక్కడ నొప్పిగా ఉందో ఆ రోగినే అడిగి తెలుసుకుని, నొప్పి తగ్గేవరకూ ఆ ప్రాంతంలో ముందుగా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్', ఆ తర్వాత 'ఎనర్జైసింగ్' ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేసుకుంటూ పోవాలి.

c. కళ్ళపై వత్తిడి వలన తలనొప్పి వస్తే, కళ్ళ ఒత్తిడి, అలసటకు సూచించిన చికిత్స చేయాలి.

d. రోగికి పార్శ్వనొప్పి వచ్చినట్లైతే, లేదా కొన్ని ఉద్రేక సమస్యల కారణంగా, లేదా మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చినట్లైతే, ఆ ప్రాంతంలో బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శిరస్సు భాగానికి చికిత్స చేసే ముందుగా, ముందు, వెనుక సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలను 'ఎనర్జైసింగ్' చేయాలి. లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ పైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి. వారానికి

పలుమార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్నాళ్ళు ఈ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ప్రతిసారీ రోగికి ఎలా ఉందో అడిగి తెలుసుకోవడం మాత్రం మరువవద్దు. అంతేకాదు. ప్రాణ చికిత్స సరిగ్గా జరిగిందో లేదో నిర్ధారించుకునేందుకు చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత ఆ ప్రాంతాన్ని మరల 'స్కాన్' చేసి చూసుకోవాలి.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

2. కళ్ళపై ఒత్తిడి, అలసట

a. కళ్ళను, ఆజ్ఞా చక్రాన్నీ, కణతలను, వెనుక శిరో చక్రాన్నీ (బ్యాక్ హెడ్ చక్రం) 'స్కాన్' చేయాలి. సాధారణంగా వీటిలో శక్తి క్షీణించి ఉంటుంది.

b. కళ్ళను బాగుగా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి. కళ్ళకు సంబంధించిన లోపలి కాంతి మండలము యొక్క పరిమాణం పెరిగిందో లేదో నిర్ధారించుకోవడానికి మరల 'స్కానింగ్' చేయాలి. పరిమాణం పెరిగినట్లనిపిస్తే, 'క్లీన్సింగ్' విజయవంతమైనట్లే.

c. ఆజ్ఞా చక్రం, తల వెనుక, కణతలలో గల చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఎనర్జైజింగ్ చేయాలి. ఎనర్జైసింగ్ చేసే సమయంలో కళ్ళలోనికి ఒక తెల్లని కాంతి లేదా ప్రాణశక్తి ప్రవేశించడాన్ని మీరు భావించవచ్చు. కళ్ళకు సూటిగా 'ఎనర్జైసింగ్' చేయవద్దు. అలా చేయడం వలన కొన్నాళ్ళకు అవి పాడవుతాయి.

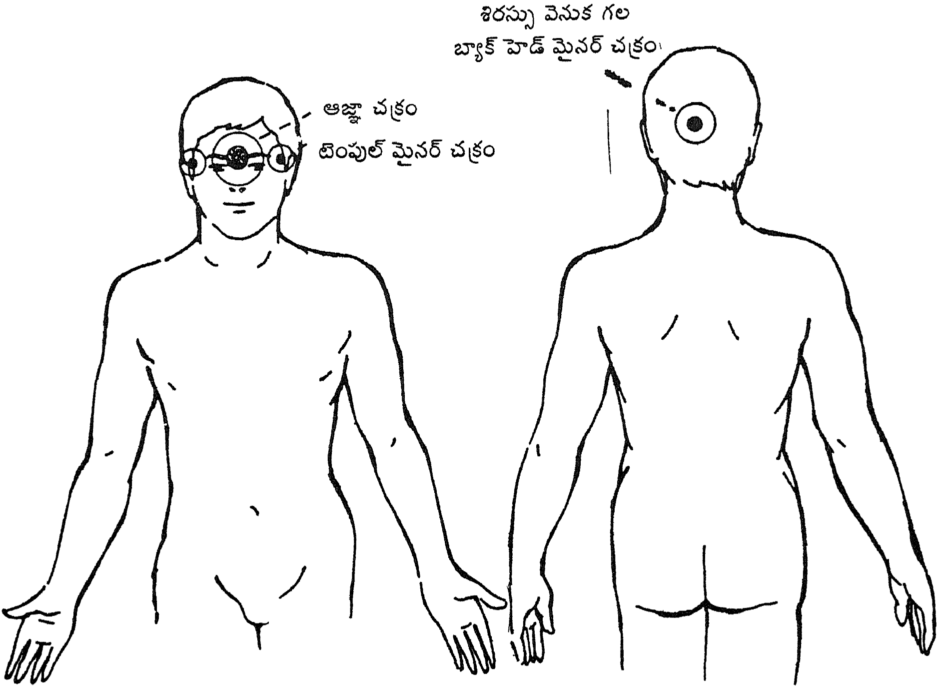
3. కళ్ళమంటలు

2–3 సార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత ముందుగా కళ్ళనొప్పి లేదా కళ్ళ అలసటకు చెప్పిన చికిత్సనే దీనికి గూడా అనుసరించాలి. కళ్ళను బాగుగా పూర్తిగా శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. రోజుకు 2 – 3 సార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్నాళ్ళు చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

4. చెవిలో పోటు

a. అనారోగ్యం సోకిన చెవిపై స్వీపింగ్ చేసి, ఆ చెవికీ, క్రింది దవడ చిన్న చక్రానికీ శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

b. రోగికి ముక్కు దిబ్బడగా ఉంటే, ఆ ముక్కుపై స్వీపింగ్ చేసి, ఆజ్ఞా చక్రంపై శక్తి ప్రసారం చేయాలి.



పటము 3.14: కళ్ళపై ఒత్తిడి, అలసట, కళ్ళమంటలకు ప్రాణ చికిత్స

c. రోజుకు 2 – 3 సార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి వ్యాధి లక్షణాలు ఇంకా తగ్గకపోతే డాక్టరును సంప్రదించండి.

d. ప్రసారము చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

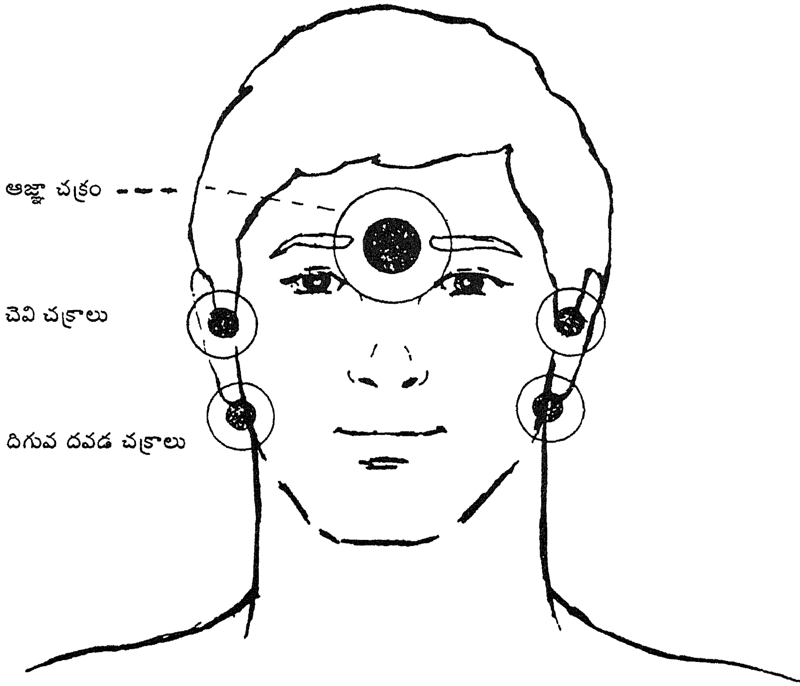
5. ముక్కులోనుండి రక్తం కారుట

a. ఆజ్ఞా చక్రాన్ని శుభ్రంచేసి, శక్తితో నింపాలి.

b. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని తప్పక సుస్థిరం చేయాలి. కొందరిలో తక్షణ ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

6. పంటి బాధ

a. అనారోగ్యానికి గురైన భాగాన్ని 'స్కాన్' చేయాలి. సాధారణంగా బాధగా ఉన్న ప్రదేశంలో ప్రాణశక్తి తరుగుదలను గమనించవచ్చు.



పటము 3.15 చెవిపోటుకు ప్రాణ చికిత్స

b. బాగుగా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయడంద్వారా రోగగ్రస్థమైన భాగాన్ని శుభ్రం చేయాలి.

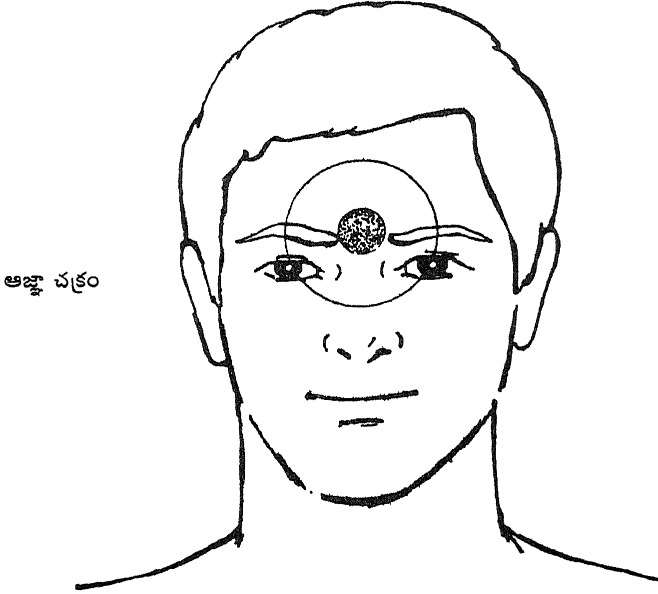
c. రోగికి తగినంత ఉపశమనం కలిగేవరకూ అనారోగ్యం సోకిన భాగానికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరించాలి.

d. ఆ విధంగా ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరపరచడం (స్టెబిలైజ్) మాత్రం మరువవద్దు.

e. వీలైనంత త్వరగా దంతవైద్యుని సంప్రదించమని రోగికి చెప్పాలి.

7. గొంతులో మంట

a. విశుద్ధి చక్రాన్నీ గొంతుకు దిగువగా మెత్తగా గుంటలా ఉన్న (రెండవ విశుద్ధ చిన్న) చక్రాన్నీ, దవడ ఎముక మొదట్లో గల, చెవులకు వెనుకన, క్రింద గల దవడ చిన్న (జా మైనర్) చక్రాలపై (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసరించాలి.



పటము 3.16 ముక్కులోనుండి రక్తం కారుటకు ప్రాణ చికిత్స

b. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

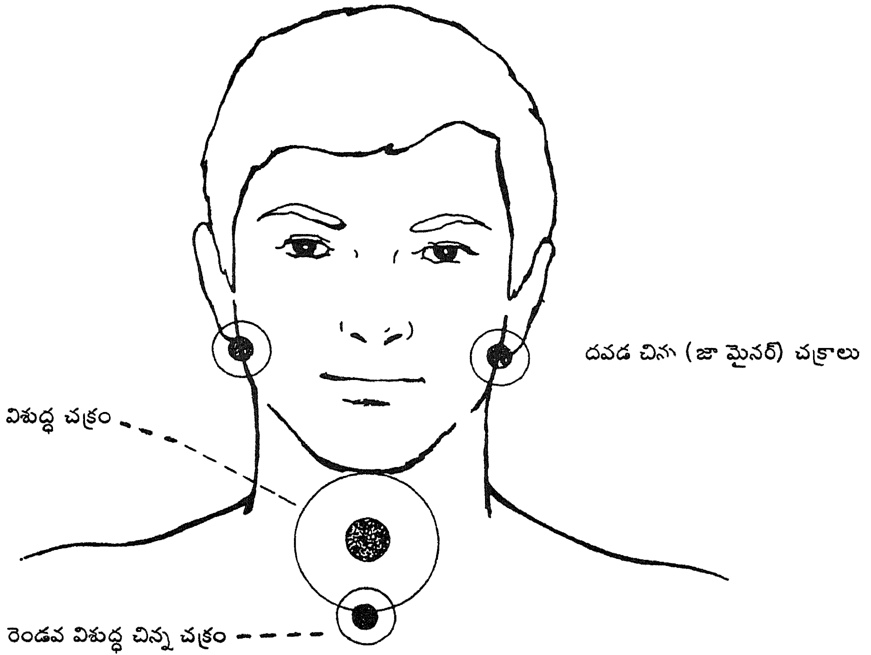
c. రోజుకు పలుమార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు చికిత్స కొనసాగించాలి.

8. జలుబు, దగ్గు, ముక్కుదిబ్బడ

a. ఆజ్ఞా చక్రాన్ని, విశుద్ధి, రెండవ విశుద్ధ చక్రాల్ని (గొంతు దిగువన గుంటలా ఉండే మెత్తని ప్రదేశం) వెనుక హృదయ చక్రాన్నీ, ఊపిరితిత్తులనూ (ముందు, ప్రక్కలు, వెనుకవైపునుండి), ముందు, వెనుక గల సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాల్ని 'స్కాన్' చేయాలి. ఈ ప్రాంతాల్లో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుపోవడంగానీ, లేదా క్షీణించడంగానీ సంభవించి ఉండవచ్చు.

b. చాలావరకూ శరీరానికంతటికీ ఈ అనారోగ్యం సోకింది కాబట్టి, పూర్తిగా శరీరాన్నంతటినీ శుభ్రం చేయడానికి సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. రోగికి ముక్కుదిబ్బడగా ఉంటే, ఆ ప్రాంతాన్ని స్వీపింగ్ చేసి, ఆజ్ఞా చక్రాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపాలి.



పటము: *3.17* గొంతు మంట, లారింజిటిస్‌లకు ప్రాణ చికిత్స

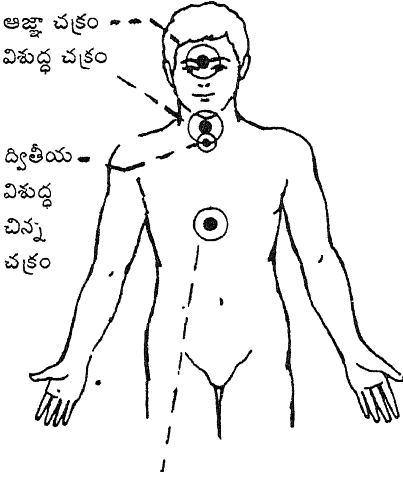
d. రోగికి దగ్గు ఉంటే, విశుద్ధ (థ్రోట్ చక్రం), రెండవ విశుద్ధ చిన్న చక్రాలనూ, పూర్తిగా స్వీపింగ్ చేసి వాటిని శక్తితో నింపాలి.

e. ఊపిరితిత్తులకు కూడా ఈ అనారోగ్యం పాక్షికంగా సోకినట్లయితే, ఊపిరితిత్తులు, వెనుక హృదయ చక్రాలపై సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆపైన వెనుక - హృదయ చక్రంద్వారా ఊపిరితిత్తులకు ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

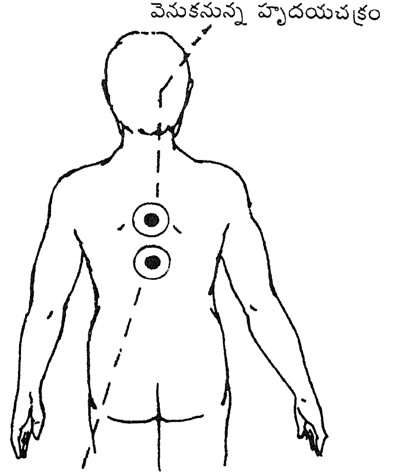
f. పూర్తిగా భౌతిక శరీరాన్ని శక్తితో నింపి దానికి బలాన్ని చేకూర్చేందుకు ముందు, వెనుకనున్న సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాల పైభాగంలో 'స్వీపింగ్' చేసి శక్తిప్రసారణ గావించాలి.

g. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

h. చికిత్స చేసిన శరీరభాగాన్ని మరల 'స్కాన్' చేసి, రోగికి ఎలా ఉందో అడిగి తెలుసుకోవాలి. సరియైన పద్ధతిలో చికిత్స చేస్తే, రోగికి ఎక్కువ ఉపశమనం కలుగుతుంది.



ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం



వెనుక - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం

పటము: 3.18 జలుబు, దగ్గు, ముక్కుదిబ్బడలకు ప్రాణ చికిత్స

i. ముందు చేసిన చికిత్సకు బలాన్ని చేకూర్చడానికై నాలుగు గంటల తర్వాత రోగికి మరొకసారి చికిత్స చేయాలి.

j. విశ్రాంతి తీసుకోమనీ, అతిగా తినవద్దనీ రోగిని ఆదేశించాలి. ఎక్కువగా తింటే, ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించివేస్తుంది. దానివలన అనారోగ్యంనుండి శరీరం కోలుకునేందుకు అవసరమైన ప్రాణశక్తిలో కొరత ఏర్పడుతుంది.

9. జ్వరం

జ్వరానికి చేసే చికిత్స మూడు భాగాలుగా విభజింపబడింది. 1. జ్వరాన్ని తగ్గించుట, 2. ఎముకలకూ, చేతులకూ, కాళ్ళకూ శక్తి ప్రసారణ చేయడంద్వారా శరీరంలోని రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుట, శరీరంలోని ప్రాణశక్తి స్థాయిని పెంచుట. 3. జ్వరానికి మూలకారణం లేదా జ్వర ప్రభావానికి గురైన శరీరభాగానికి చికిత్సచేయుట.

a. ప్రధాన చక్రాలు, ముఖ్య అవయవాలు, వెన్నెముకలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ శరీరాన్నంతటినీ స్కాన్ చేయాలి. జ్వరంతో బాధపడ్తూఉండే వారిలో సాధారణంగా ప్రాణశక్తి సన్నగిల్లిఉంటుంది. వారిలోపలి శక్తిమండలం చిన్నదిగా (సుమారు రెండు అంగుళాలు లేదా అంతకంటే తక్కువగా) ఉంటుంది.

b. మూడు - నాలుగుసార్లు సాధారణ 'స్వీపింగ్' చేయడంద్వారా శరీరాన్నంతటినీ పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి.

c. సుమారు 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు, ముందు, వెనుక సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై సాధారణ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత ముందు సోలార్ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

జ్వరాన్ని వేగంగా తగ్గించడానికి పైన చెప్పిన b, c లు ఎంతో ముఖ్యం. 'క్లీన్సింగ్' మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి. మలినమైన, నిప్పులా ఎర్రని ప్రాణశక్తి శరీరమంతా నిండి ఉంటుంది. బురదలా ఉన్న, నిప్పుల్లా ఎర్రగా ఉన్న ప్రాణశక్తి సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రంలో పేరుకుని ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్నీ, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నీ 'క్లీన్సింగ్' చేయడం ఎంతో ముఖ్యం.

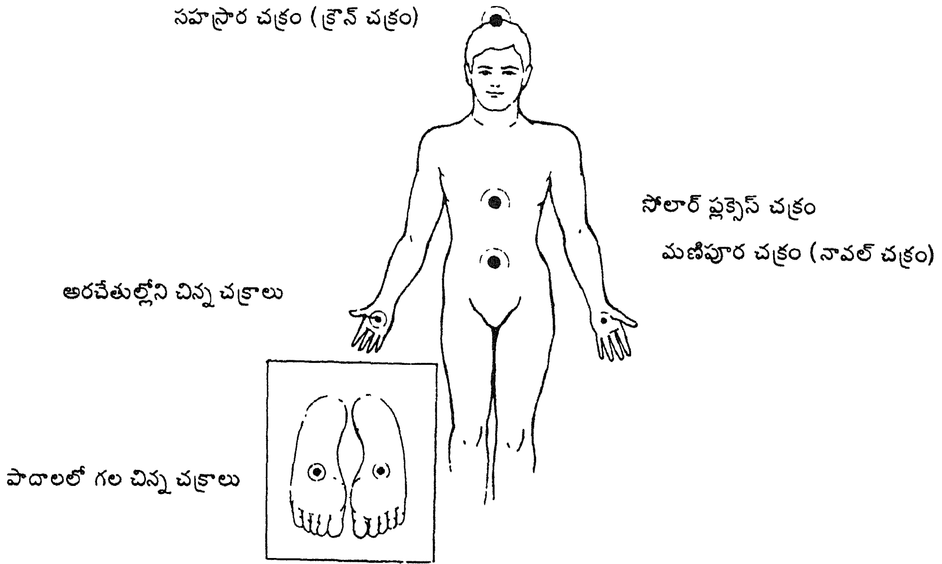
d. పెక్కు సందర్భాలలో, జ్వర తీవ్రతను తగ్గించడానికి, పలుమార్లు ముందు వెనుక సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై బాగుగా స్వీపింగ్ చేస్తే చాలు.

e. మణిపూరక (నావల్) చక్రం, అరచేతిలోని చక్రం, పాదాలలో గల చక్రాలనూ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. శరీర పటుత్వాన్నీ, రోగనిరోధకశక్తినీ పెంచేందుకు చేతి ఎముకలలోనికి, కాలి ఎముకలలోనికీ తెల్లని కాంతి, లేదా ప్రాణశక్తి ప్రవేశించడాన్ని మీరు ఊహించగలరు. వాయు ప్రాణశక్తినీ, భూ ప్రాణశక్తినీ అధికంగా పీల్చుకునేందుకూ, వాటి సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకూ, అరచేతిలోని చక్రాలనూ, పాదాలలోని చక్రాలనూ పాక్షికంగా ఉత్తేజపరచడానికే ఇదంతా. సోకిన అనారోగ్యాన్ని ఎదిరించేందుకు తగినంత ప్రాణశక్తి, లేదా జీవాధారశక్తి అందుబాటులో ఉండేలా నెమ్మది నెమ్మదిగా, క్రమక్రమంగా శరీరాన్నంతటినీ శక్తితో నింపుతుంది.

పాదాలలో గల చక్రాలు, అరచేతిలోని చక్రాలపై ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయవద్దు. అలా చేయడం వలన ఈ చక్రాలను అది మూసివేస్తుంది.

f. సహస్రార చక్రం (క్రౌన్ చక్రం) మీద లోకలైజ్డ్ 'స్వీపింగ్' చేసి, దానిని పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి.

g. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వచ్చినప్పుడు సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులలో అంటువ్యాధి కూడా సోకుతుంది. ఆజ్ఞా చక్రం, విశుద్ధ చక్రం (థ్రోట్ చక్రం) (మైనరు) విశుద్ధ



పటము 3.19: జ్వరానికి ప్రాణ చికిత్స

చక్రం, వెనుక హృదయచక్రం, ఊపిరితిత్తులూ ఈ అనారోగ్యానికి గురౌతాయి. వాటిని స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. ఆ తర్వాత ప్రసారము చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

h. మూలాధార చక్రానికి నేరుగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయవద్దు. ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి ప్రసరణ జరిగితే, జ్వరం ఇంకా ఎక్కువ కాగలదు. అసలు మూలాధార చక్రానికి శక్తి ప్రసరణ చేయవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రమూ లేదు. ఎందుకంటే, పాదాలలోని చక్రాలకు శక్తి ప్రసారణ గావించినప్పుడు, ఎక్కువగా కాకుండా కావలసినంతమేరకు, అప్రయత్నంగా మూలాధార చక్రానికి ప్రాణశక్తి ప్రసరణ జరుగుతుంది. కాకపోతే, అరచేతి/పాదాల్లోని చక్రాలను శక్తితో నింపే ముందుగా వాటిలో గల ఎముకలను 'క్లీన్సింగ్' చేయాలి.

i. ఈ ప్రక్రియను సక్రమపద్ధతిలో వినియోగిస్తే, ఒక గంట లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయంలోనే, చాలమందిలో ఆశ్చర్యకరంగా ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చాలా అరుదుగా, కొందరిలో మొదటి రెండు గంటలలోనే శరీర ఉష్ణోగ్రత

పెరిగినట్లనిపిస్తుంది. చికిత్స వలన కలిగే విపరీత ప్రతిచర్యవలనా, రోగక్రిములూ, తెల్లరక్త కణాల మధ్య జరిగే భీకర పోరాటంవలనా ఇలా జరుగవచ్చు. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంపై ఇంకా ఎక్కువసార్లు సాధారణ మరియు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయడంద్వారా, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగకుండా నివారించవచ్చు. లేదా పెరిగిన ఉష్ణోగ్రతను మామూలు స్థాయికి తగ్గించవచ్చు.

j. అనారోగ్యం అతి త్వరగా తగ్గేందుకు, రోజుకు రెండు, మూడుసార్లు ప్రాణచికిత్స జరపాలి. ఒకటి రెండు రోజుల్లో రోగి పూర్తిగా కోలుకుంటాడు.

k. శిశువులు, చిన్నపిల్లలకు చికిత్స చేసే సమయంలో, ముందు, వెనుక సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై సాధారణ మరియు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. తక్కువ సమయంలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించేందుకు మామూలుగా ఇది సరిపోతుంది. ఇంకా అవసరమైతే, రోజుకు పలుమార్లు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూనే ఉండాలి.

l. అనారోగ్య లక్షణాలు ఇంకా కన్పిస్తూ ఉంటే, వెంటనే ఒక వైద్యునీ, ఎక్కువ అనుభవం ఉన్న ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమని రోగికి సూచించాలి.

10. వెక్కిళ్ళు

a. ముందు - వెనుక సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. రోగి పూర్తిగా కోలుకునేవరకూ చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

b. తీవ్రంగా, ఎక్కువ సేపట్నుంచీ రోగికి వెక్కిళ్ళు వస్తూ ఉంటే, మణిపూరక (నావల్) చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి. రోగికి తగినంత ఉపశమనం కలిగేవరకూ ఇలా చేస్తూనే ఉండాలి.

c. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

d. అవసరమైతే, పై చికిత్సను మళ్ళీ చేయాలి.

11. ఆకలి మందగించుట

ముందు, వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలు, మణిపూరక చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. ఆపై అలా ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి. అవసరమైతే పై చికిత్సను మళ్ళీ చేయాలి.

12. కడుపులో నొప్పి, వాతం వలన నొప్పి

a. ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రం, ఉదర ప్రాంతాలను స్కాన్ చేయాలి.

b. ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రం, ఉదర ప్రాంతాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రాలకు ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేయాలి. ఈ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌ను పూర్తిగా, బాగుగా చేయనట్లైతే, రోగికి విపరీత పరిస్థితులు ఎదురౌతాయి. లేదా ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించవచ్చు.

c. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

d. పాక్షికంగాగానీ, లేదా పూర్తిగాగానీ ఉపశమనం కలిగించేందుకు కొందరు రోగుల్లో ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక, ఎగువ, దిగువ ఉదర ప్రాంతంపై కేవలం లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తే సరిపోతుంది.

e. వ్యాధి లక్షణాలు ఇంకా తగ్గకపోతే, ఒక వైద్యునీ, ఎక్కువ అనుభవం గల ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమని రోగికి చెప్పాలి.

13. నీళ్ళ విరేచనాలు (అతిసారవ్యాధి)

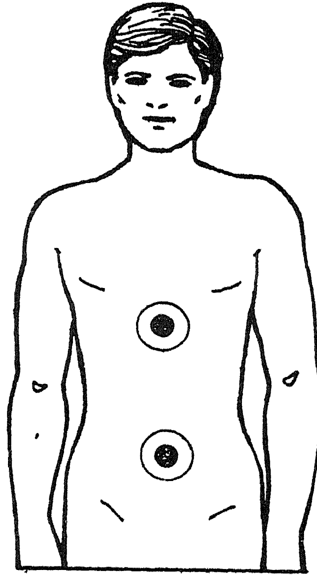
a. ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రం, ఉదర ప్రాంతాన్నీ 'స్కాన్' చేయాలి.

b. సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. ముందు – సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రంమీద, మణిపూరక చక్రం మీద, ఉదర ప్రాంతంమీదా బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఉదర ప్రాంతంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ముందు – సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నీ, మణిపూరక చక్రాన్నీ శక్తితో నింపాలి. కొద్దిసేపటి తర్వాత రోగికి ఉపశమనం కలగాలి.

d. మామూలుగా, ముందు సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రం, ఎగువ – దిగువ ఉదర ప్రాంతాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తే చాలు. రోగికి అనారోగ్యం పూర్తిగాగానీ, లేదా పాక్షికంగాగాని తగ్గిపోవచ్చు.

e. రోగికి చాలా నీరసంగా ఉంటే, శరీరానికి బలం చేకూర్చేందుకు మూలాధార చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి ప్రాణశక్తితో నింపాలి.



పటము 3.20: వెక్కిళ్ళు, ఆకలి మందగించుట, కడుపులో నొప్పి, వాతం వలన వచ్చే నొప్పులకు ప్రాణ చికిత్స.

f. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

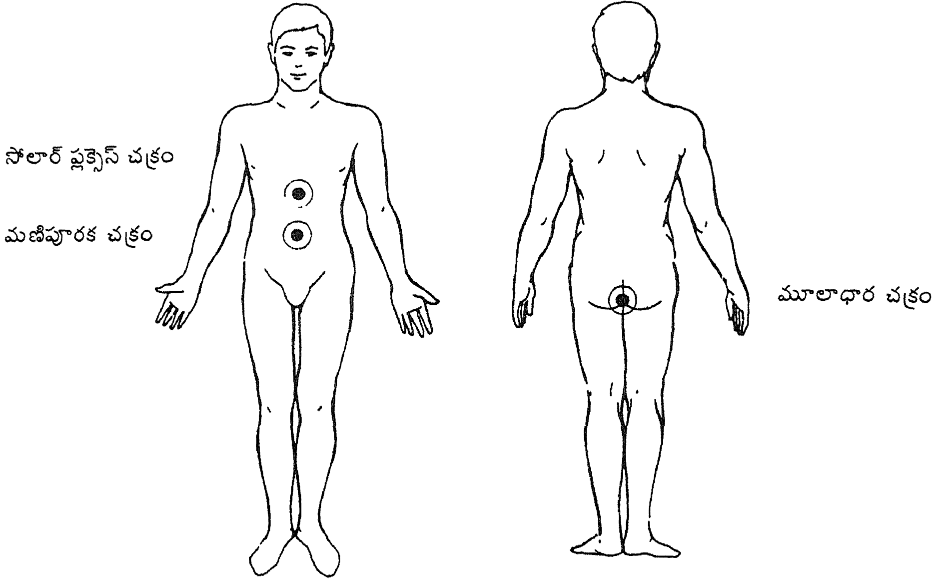
g. బాధ చాలా ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు, పదే పదే విరోచనములు అయితే, రోగిని పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' చేయలేదని అర్థం. కాబట్టి, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, మణిపూరక చక్రం, కడుపు దిగువ ప్రాంతంమీద ఇంకా ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

h. అనారోగ్య లక్షణాలు ఇంకా కన్పిస్తూ ఉంటే, వెంటనే ఒక డాక్టరునీ, ఒక విశేష అనుభవం గల ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమని రోగికి సూచించాలి.

14. మలబద్ధకం

a. ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్నీ, మణిపూరక చక్రాన్నీ, ఉదర ప్రాంతాన్నీ, మూలాధార చక్రాన్నీ 'స్కాన్' చేయాలి.

b. ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.



పటము *3.21:* నీళ్ళ విరేచనాలు, మలబద్ధకం, కడుపులో నులిపురుగులకూ ప్రాణ చికిత్స

c. ప్రసారంచేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

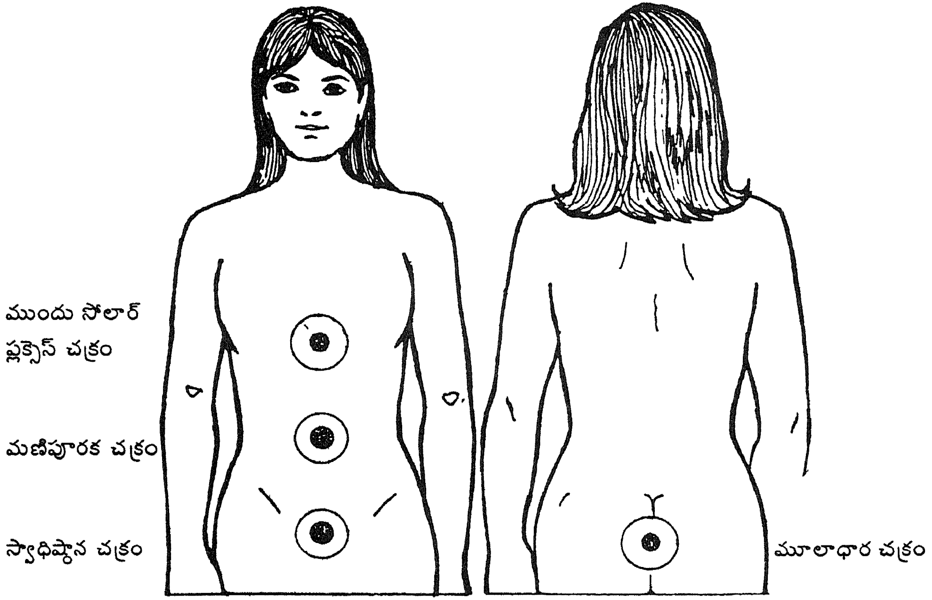
d. సాధారణంగా, కొద్దిసేపట్లోనే రోగికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. తీవ్రమైన, విపరీతమైన మలబద్ధ సమస్య గల రోగులకు ఉపశమనం కలుగడానికి కొన్ని గంటలు పడుతుంది. తీవ్ర మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారికి, వారానికి పలుమార్లు చొప్పున అవసరమైనంతకాలం ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉన్నట్లయితే, శరీరంలోని విసర్జన వ్యవస్థ అంతా మెరుగుపడి, దానికి బలం చేకూరుతుంది.

15. కడుపులో నులిపురుగులు

మలబద్ధకానికి చేసిన ప్రాణ చికిత్సనే వారానికి పలుమార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు చేస్తూ ఉండాలి. వైద్యుని సంప్రదించమని రోగికి సలహా ఇవ్వాలి.

16. బహిష్టు నొప్పి (డిస్మెనోరియా)

a. స్వాధిష్ఠాన (సెక్స్) చక్రాన్నీ, మణిపూరక చక్రాన్నీ, పొత్తికడుపు ప్రాంతాన్నీ, మూలాధార చక్రాన్నీ 'స్కాన్' చేయాలి.



పటము 3.22: బహిష్ఠు నొప్పికి ప్రాణ చికిత్స

b. స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి ప్రాణశక్తి ప్రసారణ జరపాలి. లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

c. రోగికి నిస్సత్తువగా అన్పించినా, లేదా రోగి అపస్మారక స్థితిలోనికి పోయినా, ముందు - సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికి కూడా ప్రాణ చికిత్స చేయాలి.

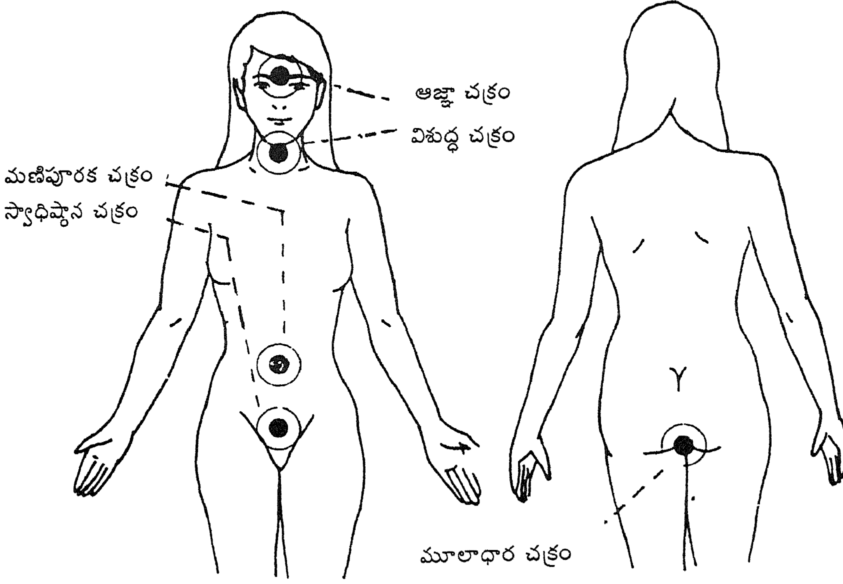
d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

e. కొద్దిసేపట్లోనే చాలామందికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

f. బహిష్ఠు నొప్పి రాకుండా నిరోధించేందుకు, ఋతుస్రావానికి మూడురోజుల ముందు ఈ చికిత్స చేయాలి.

17. ఋతుస్రావంలో తేడాలు - లేదా ఋతుస్రావం జరుగకపోవుట

పైన బహిష్ఠు నొప్పులకు సూచించిన చికిత్సనే దీనికి కూడా చేయాలి. ఆజ్ఞా చక్రంమీద, విశుద్ధ చక్రంమీదా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిప్రసరణ చేయాలి. వారానికి పలుమార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.



పటము 3.23: ఋతుస్రావ లోపానికి ప్రాణ చికిత్స

18. కండరాల నొప్పులు, బెణుకుట

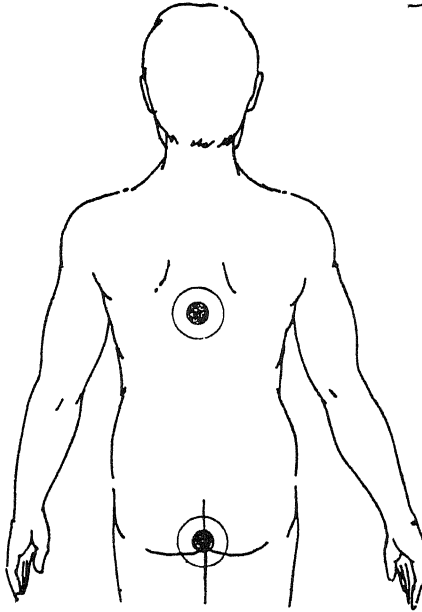
a. బాధ ఉన్నచోట లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిప్రసారణ గావించాలి. శక్తి ప్రసరణపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి. చాలామందికి తక్కువ సమయంలో పూర్తిగా నొప్పి తగ్గకపోయినా, పాక్షికంగానైనా తగ్గుతుంది.

b. క్రొత్తగా బెణుకుటవలన కలిగిన నొప్పి, పూర్తిగా తగ్గేవరకూ ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేస్తూనే ఉండాలి. చికిత్సకు లోనయిన శరీర భాగాన్ని ఎక్కువ శ్రమకు గురిచేయకూడదు. ఎందుకంటే అది పూర్తిగా తగ్గలేదు. అలా చేసినట్లయితే, నొప్పి మళ్ళీ వెంటనే వచ్చేస్తుంది.

c. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

19. వెన్ను నొప్పి

a. ప్రాణశక్తి తరుగుదల వలన వెన్నునొప్పి కలుగుతుంది. కాబట్టి వెన్నెముకను బాగుగా 'స్కాన్' చేయాలి.



పటము *3.24* వెన్నునొప్పికి ప్రాణ చికిత్స

b. పూర్తిగా వెన్నెముకపై 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి. నొప్పి ఉన్నచోటా, సోలార్ ప్లెక్సస్, మూలాధార చక్రాలపైనా, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. మెంగ్ మెయిన్ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ చేయకూడదు. సాధారణంగా త్వరితంగానే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

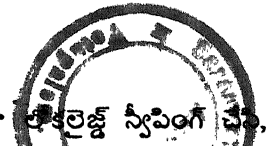
c. ప్రసరింపచేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

d. నొప్పి మరల రాకుండా ఉండేందుకు మరికొన్ని వారాలపాటు చికిత్స కొనసాగించాలి.

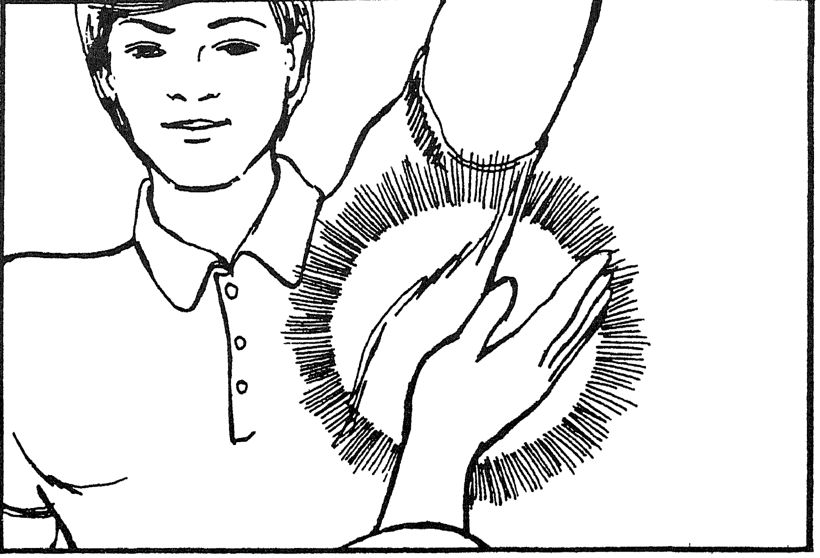
20. చేయి పైకెత్తడంలో గల ఇబ్బంది

a. చంకల్లోనూ, ఆ చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశంలోనూ ప్రాణశక్తి క్షీణించుట, లేదా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవుట వలన ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు.

b. ఆయా ప్రాంతాలను పూర్తిగా 'స్కాన్' చేయాలి.



c. భుజంమీదా, ఇబ్బందిగా అన్పించే చంకపైనా బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి,



పటము 3.25: చేతిని పైకి లేపుటలో గల ఇబ్బందికి ప్రాణ చికిత్స

ప్రాణశక్తితో నింపాలి. ఎల్లప్పుడూ కాకపోయినా, సాధారణంగా చంకలో గల చిన్న చక్రం మలినంతో నిండిఉంటుంది. ఆ చంకను పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' చేసి, ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడంవలన, చాలామందికి కేవలం కొద్దిసేపట్లోనే ఆశ్చర్యకరంగా ఈ ఇబ్బంది తొలగిపోతుంది.

d. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి ప్రాణశక్తి ప్రసారణ చేయాలి. సాధారణంగా ఈ చక్రాలు శక్తిహీనంగా ఉంటాయి. శరీరంలోని ఎముకల, కండరాల వ్యవస్థలను మూలాధార చక్రం నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ చక్రానికి చికిత్స చేస్తే మంచిది.

e. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

f. మెడ పట్టడం అనేది హృద్రోగాలవలనా, లేదా అధిక రక్తపోటువలన కూడా రావచ్చు. ఆ లక్షణాలు ఇంకా కన్పిస్తూ ఉంటే, ఒక వైద్యునీ, బాగా అనుభవం ఉన్న ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమనీ రోగికి చెప్పాలి.

21. మెడ పట్టుట

a. తల వెనుక భాగము, మెడ, భుజములు మరియు చంకలను స్కానింగ్ చేయాలి.

b. ప్రాంతాలను లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి ఎనర్జైసింగ్ చేయాలి. దీనివలన చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.

c. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం చేయాలి.

d. ఈ మెడ నొప్పి హృదయ రోగము వలనగాని, హైపర్ టెన్షన్ వలనగాని కలగవచ్చును. అట్టి పరిస్థితులలో రోగి డాక్టరునుగానీ, అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణశక్తి నిపుణుడినిగానీ సంప్రదించమని రోగికి సూచించాలి.

22. 'స్వల్ప కీళ్ళవాపు' లేదా 'రుమాటిజమ్'

a. పాక్షికంగా, లేదా తగినంతమేరకు ఉపశమనం కలిగేంతవరకూ, అనారోగ్యానికి గురైన చోట స్వీపింగూ, ప్రాణశక్తి ప్రసారమూ మార్చి మార్చి చేస్తూ ఉండాలి.

b. వెన్నెముకపై స్థానిక (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. సోలార్ ప్లెక్సస్, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేయాలి. శరీరంలోని కండరాల, ఎముకల వ్యవస్థను అదుపులో ఉంచి, వాటికి కావలసిన శక్తిని మూలాధార చక్రం ఇస్తుంది కాబట్టి, ఈ చక్రానికి చికిత్స చేస్తే మంచిది. అధిక రక్తపోటు గల రోగికి, పైన (c)లో చెప్పిన చికిత్స చేయరాదు.

d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

e. వారానికి పలుమార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్నాళ్ళు ఈ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూనే ఉండాలి.

ఒక్కొక్కసారి ఏదో ఒక ప్రాంతంలోనే కీళ్ళ నొప్పి కలుగవచ్చు. ఉదాహరణకు: సరియైన పద్ధతిలో పరుండనప్పుడు మెడ పట్టవచ్చు. మోకాలికి ప్రమాదవశాత్తూ దెబ్బ తగిలినప్పుడు, చాలా సంవత్సరాల తర్వాత మోకాలి కీలులో నొప్పి కలుగవచ్చు. పలు సందర్భాలలో సాధారణంగా మూలాధార చక్రం శక్తిహీనంగా ఉన్నప్పటికీ ఇటువంటి సందర్భాలలో మాత్రం అలా జరుగనవసరంలేదు.

మొదటి చికిత్స తర్వాతగానీ, లేదా పలుమార్లు చికిత్స జరిగినమీదటగానీ, రోగికి

పూర్తిగా ఉపశమనం కలుగవచ్చు. అలా జరిగినంతమాత్రాన అనారోగ్యం పూర్తిగా తొలగిపోయినట్లుగా భావించరాదు. ఆరోగ్యం మెరుగయ్యే ప్రయత్నంలో కొంతమేరకు అనారోగ్యం తొలగిపోయింది. అంతేగానీ పూర్తిగా తగ్గదు. కాబట్టి రోగికి పలుమార్లు ఇంకా చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

23. కండరాల తిమ్మిరి

a. అనారోగ్యానికి గురైన భాగాన్ని 'స్కాన్' చేయాలి.

b. పూర్తిగాగానీ, లేదా కొంతమేరకుగానీ, ఉపశమనం లభించేవరకూ, అనారోగ్యానికి గురైన భాగంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగూ, శక్తిప్రసరణా మార్చి మార్చి చేస్తూ ఉండాలి. శక్తి ప్రసారణపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.

c. మూలాధార చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.

d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

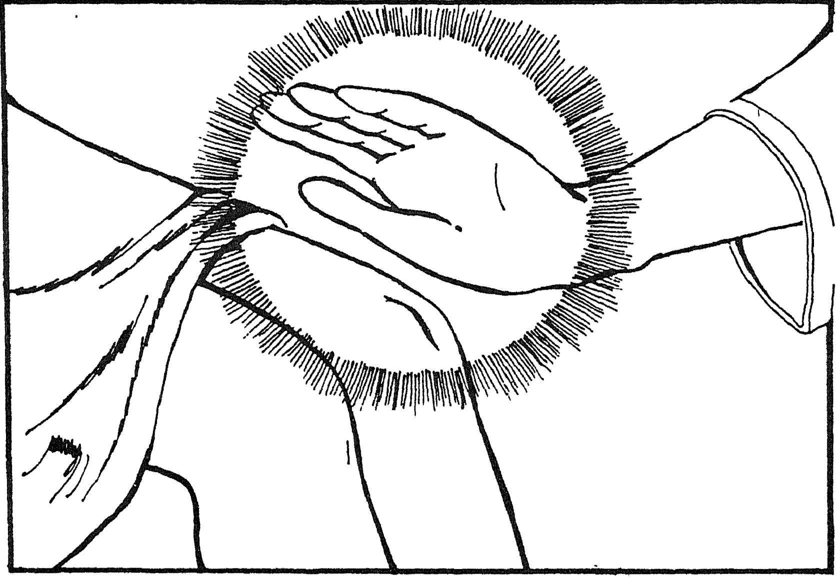
24. స్వల్పంగా కాలిన బొబ్బలు

a. వేడిగా ఉన్న నూనె వలనగానీ, లేదా నీరు వలనగానీ కాలి బొబ్బలు వచ్చినట్లయితే, ఆ నూనె లేదా నీటిని వెంటనే తుడిచివేయాలి.

b. తగినంత ఉపశమనం లభించేవరకూ, కాలిన ప్రదేశంపై (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగు, శక్తిప్రసరణా ఒకదాని తర్వాత మరొకటి మార్చి మార్చి చేస్తూ ఉండాలి. సరియైనవిధంగా చేసినట్లైతే, కాలిన ప్రదేశంలో పొక్కు బొబ్బ రాదు. కేవలం ఎర్రటి మచ్చగానే ఉంటుంది. ఆ ఎర్రటి మచ్చ మాయమయ్యేవరకూ రోజుకు పలుమార్లు చొప్పున ప్రాణ చికిత్స చేస్తూనే ఉండాలి.

c. కొన్ని గంటలకు, లేదా కొన్ని రోజులముందే గాయం ఏర్పడినప్పుడు, ఆ ప్రదేశంపై (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి. గాయం త్వరగా తగ్గేందుకు మూలాధార చక్రానికి కూడా స్వీపింగ్ చేసి, దానిని శక్తితో నింపాలి. అవసరమైనన్నాళ్ళు, వారానికి పలుమార్లు చొప్పున చికిత్స కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి. చికిత్స చేసే భాగం తగినంతమేరకు శక్తివంతమౌతున్నట్లుగా నిర్ధారించుకోవాలి.

d ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.



పటము 3.26: కాలిన బొబ్బలు, పై పై దెబ్బలు, కనిపించని గాయాలకు ప్రాణ చికిత్స

25. పై పై దెబ్బలు, కన్పించని గాయాలు

a. అనారోగ్యానికి గురైన భాగంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఎనర్జైసింగ్ చేయాలి.

b. రోజుకు మూడు-నాలుగుసార్లు చొప్పున, కొన్నాళ్ళపాటు చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

c. ప్రసారము చేసిన ప్రాణశక్తిని 'స్టెబిలైజ్' చేయాలి.

d. చికిత్స సక్రమంగా, పూర్తిగా జరిగినట్లయితే, రోగికి త్వరగా ఉపశమనం కలిగి, అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటాడు. సాధారణంగా చికిత్స జరిగిన ప్రాంతంలో ఎటువంటి నల్లమచ్చలుగానీ, నీలిమచ్చలుగానీ మిగలవు.

e. ఈ అనారోగ్యం తల భాగానికి సోకినట్లయితే, వెంటనే ఒక వైద్యుడినికానీ, ఒక ప్రాణ చికిత్సా నిపుణుడినికానీ కూడా కలువమని రోగికి చెప్పాలి.

26. తెగిన గాయాలు, మంటెక్కించే పుండ్లు

a. అప్పటికప్పుడే తగిలిన గాయాలకు, వెనువెంటనే గాయం తగిలిన భాగంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత పూర్తిగా ప్రాణశక్తితో నింపాలి.

b. గాయం మంటెక్కించేవిధంగా బాధిస్తూ ఉంటే, ఆ భాగానికి లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానిని శక్తితో నింపాలి. లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌కు ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఇవ్వాలి. ఒక్కొక్కసారి, 50 నుండి 100 సార్లు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌లు చేయవలసిన అవసరం కలుగవచ్చు.

c. రోగి ఇంకా త్వరగా కోలుకునేందుకు, మూలాధార చక్రం మీద స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

d. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

e. రోజుకు రెండు, మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్ని రోజులు పై చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

27. ఎండ పొక్కులు

a. సూర్య ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడం వలన రోగి బాధపడుతున్నాడు కాబట్టి, మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. రోగికి కొంతమేరకు, లేదా పూర్తిగా ఉపశమనం కలిగేవరకూ, అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. రోగి శరీరానికి శక్తి ప్రసారం చేయవద్దు. సరియైన పద్ధతిలో చేస్తే, ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైన ప్రభావం కన్పిస్తుంది.

28. గజ్జి, దురద వంటి సాధారణ చర్మవ్యాధులు (ఎలర్జీ)

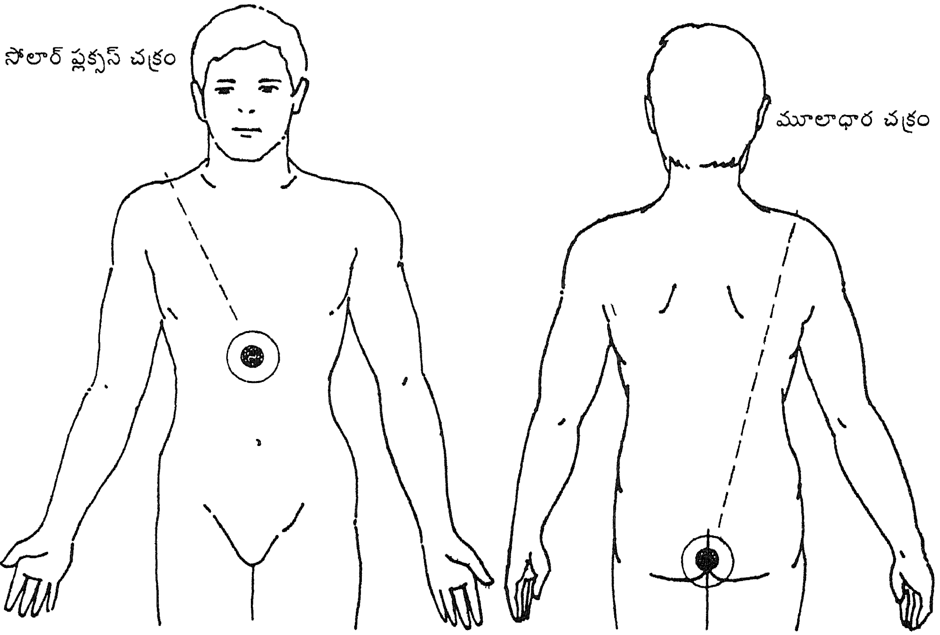
a. తగినంత ఉపశమనం కలిగేవరకూ వ్యాధి సోకిన భాగాన్ని పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి.

b. కాలేయము (లివర్)పై, ముందు, వెనుక, ప్రక్కలనుండి లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. సోలార్ ప్లెక్సస్ మరియు మూలాధార చక్రాల (basic chakra) పై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి ప్రాణశక్తితో నింపాలి.

d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

e. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్నాళ్ళు, ఈ పై చికిత్సను కొనసాగించాలి.



పటము 3.27 గజ్జి, దురద వంటి సూక్ష్మ చర్మవ్యాధులు, కాలిన గాయాలకు ప్రాణ చికిత్స

29. బొబ్బలు

a. అనారోగ్యానికి గురైన భాగాన్ని లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా ప్రాణశక్తితో నింపాలి. ఆ శరీరభాగంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయడంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. సక్రమ పద్ధతిలో చేసినట్లయితే, ముదురు ఎరుపు రంగులోనున్న గాయం గులాబీరంగుకి మారుతుంది.

b. గాయాలు తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే కాలేయంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత, ముందు-వెనుకల నున్న సోలార్ ప్లక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

c. మూలాధార చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానిని శక్తితో నింపాలి.

d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరపరచాలి (స్టెబిలైజ్).

e. అవసరమైతే, పై చికిత్సను మరల కొనసాగించాలి.

30. క్రిమి కీటకాలు కుట్టుట

కుట్టిన ప్రదేశంలో కందిన ఎర్రదనము, వాపు చెప్పుకోతగినంతగా తగ్గేవరకూ దానిపై ముందుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్, ఆ తర్వాత శక్తి ప్రసారణ - ఒకదాని తర్వాత మరొకటి కొన్నిసార్లు చేసుకుంటూపోవాలి. ఆ భాగానికి ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణశక్తిని స్థిరపరచడాన్ని మాత్రం మరచిపోకూడదు. అవసరమైతే ఇదే చికిత్సను మరొకసారి చేయాలి.

31. మొటిమలు

a. ముఖం కొద్దిగా నీరసపడినట్లు, లోపలి శక్తి మండలం కొద్దిమేరకు బూడిద రంగులో ఉంటుంది. ముఖంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత శక్తి ప్రసారం చేయాలి.

b. కనుబొమల మధ్య ప్రదేశంలో గల ఆజ్ఞా చక్రం విశుద్ధ, సోలార్ ప్లెక్సస్, మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలనూ, మూలాధార చక్రమునూ, 'స్కాన్' చేయాలి. ఆ తర్వాత ఈ ప్రాంతాన్ని లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఈ చక్రాలను శక్తివంతం చేయాలి.

c. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరపరచాలి (స్టెబిలైజేషన్).

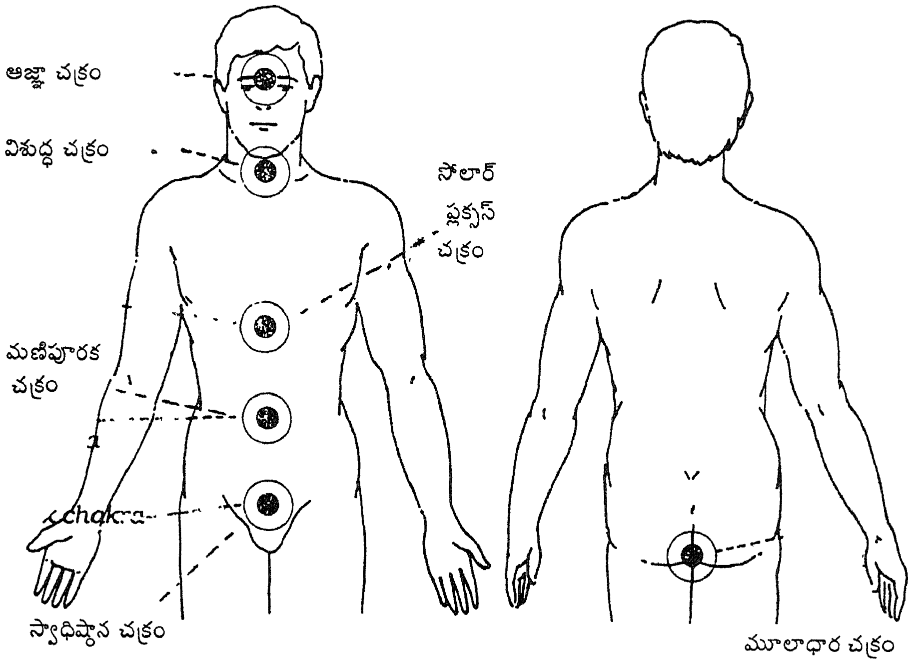
d. ముఖానికి రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేయాలి. పెద్ద చక్రాలకు రెండు రోజులకొకసారి, లేదా మూడు రోజులకొకసారి చికిత్స చేయాలి.

e. తను తినే ఆహారాన్ని ఒకసారి పరిశీలించి అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖాన్ని ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మొటిమలను చిదుపుట/పిండుటగానీ, గోకుటగానీ, రుద్దుటగానీ చేయకూడదు.

f. ముఖాన్ని క్లీన్సింగ్ చేయడం, ఎనర్జైసింగ్ చేయడం సరిగ్గా చేస్తే కొన్ని వారాలలోనే పరిస్థితి మెరుగవుతుంది.

32. నిద్ర పట్టకపోవుట

a. అనారోగ్యం సోగిన వ్యక్తి ఎక్కువగా ఉత్తేజితుడైనట్లయితే, లేదా ఎక్కువగా శక్తిపూరితుడైతే, రెండు, మూడుసార్లు తలమీదనుండి, కాళ్ళ క్రిందివరకూ సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. రోగిని మగత నిద్రలోనికి పంపించడానికి ఇది చాలు. తలనుండి క్రిందికి మాత్రమే స్వీపింగ్ చేయాలి. అంతేగాని కాళ్ళ క్రిందనుండి తలపైకి స్వీపింగ్ చేస్తే, వ్యక్తి ఇంకా ఉత్తేజితుడై, ఇంకా నిద్రలేమిలో బాధపడతాడు. జాగ్రత్త!



పటము *3.28:* మొటిమలకు ప్రాణ చికిత్స

b. రోగి నీరసంగా ఉంటే, పెక్కుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. నాభి ప్రాంతంలో గల మణిపూరక చక్రాన్నీ, సోలార్ ప్లక్సస్ చక్రాన్నీ 'లోకలైజ్డ్' స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి.

c. రోగి ఉద్రేకతలతో చికాకుగా ఉన్నట్లుగా అన్పిస్తే, పలుమార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. సహస్రార, సోలార్ ప్లక్సస్, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారం చేయాలి. స్వీపింగ్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. సాధారణంగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయి ఉంటే కుడి, ఎడమ అడ్రినల్ గ్రంథులను, మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్నీ కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. రోగికి హాయిగా అన్పించేందుకు వెనుక హృదయ చక్రం (బ్యాక్ హార్ట్ చక్రం)పై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరపరచాలి వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్ని రోజులు, చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

33. సాధారణ బలహీనత

a. 3-4సార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక మరియు ముందు-వెనుకలనున్న సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి.

c. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, కంతితో బాధపడుతున్నవారికి, గతంలో సుఖరోగాలు/లైంగిక వ్యాధులు (V.D)లు సోకిన రోగులకూ ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించరాదు.

d. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున పై చికిత్సను అవసరమైనన్నాళ్ళూ చేస్తూనే ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా చికిత్స చేస్తూ ఉంటే, ఇది ఎంతో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది.

34. అలసటనుండి ఉపశమనం కల్గించుట

సాధారణ బలహీనతకు సూచించిన చికిత్సనే చేయాలి. ముఖ్యంగా రోజంతా ఎంతో కష్టించి పనిచేయడం వలన కలిగిన అలసట నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. సరియైన పద్ధతిలో చికిత్స చేస్తే, దాని ప్రభావం తక్షణమే తెలుస్తుంది. పనిచేసే వారిలో శక్తిని పెంచేందుకు ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తారు.

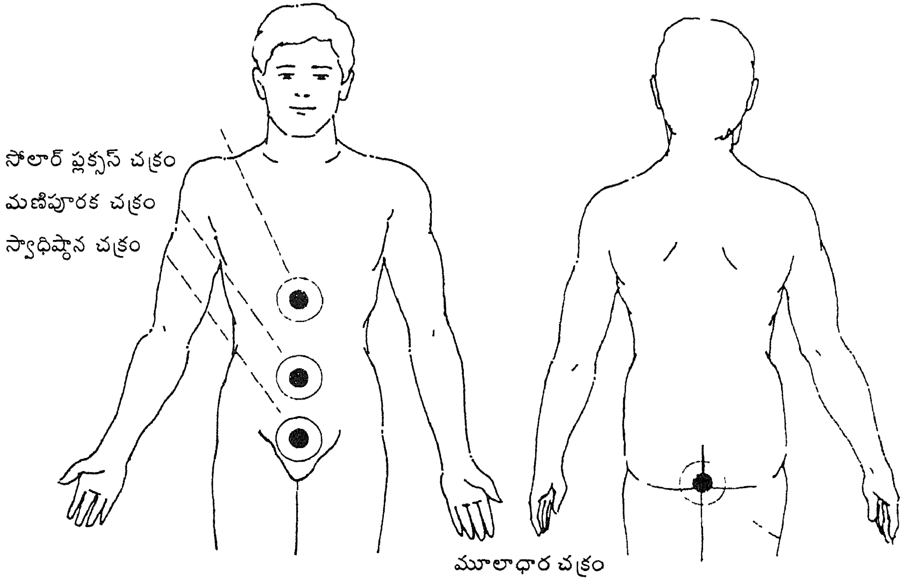
మీకంత ఖచ్చితంగా (సాధారణ వ్యాధుల విషయంలో) తెలియనప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?

a. రోగికి గల ఆరోగ్య సమస్య యేమిటో అతనినే అడిగి తెలుసుకోండి.

b. 20 - 30 సార్లు పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలపై ప్రాణశక్తిని ప్రసరించండి.

c. అవసరమైతే, పై చికిత్సలను మళ్ళీ చేయండి.

ఈ గ్రంధకర్త చాలామంది సామాన్య ప్రజలకు అనారోగ్యాన్ని ఎలా తొలగించాలో నేర్పారు. వారు కొద్ది వారాలలోనే తగినంత ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించారు. ప్రాణ చికిత్స చేయడం ఎంతో సులభం. నిష్కల్మషమైన హృదయము, చిత్తశుద్ధి, కాస్త పట్టుదలా ఉంటే చాలు.



పటము 3.29: సాధారణ బలహీనతకు అలసట నుండి ఉపశమనానికి ప్రాణ చికిత్స

ఎంత తరచుగా ఈ ప్రాణ చికిత్స చేయాలి?

ఇది కనీసం నాలుగు అంశాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. వ్యాధి తీవ్రత, తీక్షణత

బాగా వ్యాధి ముదిరిపోయినవారిలో, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంతో వేగంగా క్షీణిస్తుంది. ఆ వ్యాధి తగ్గాలంటే, మనం చేసే చికిత్స కూడా దానికంటే వేగంగా ఉండాలి. చికిత్స వేగాన్ని పెంచాలంటే, చికిత్సల సంఖ్య కూడా పెంచాలి. చికిత్సకూ చికిత్సకూ మధ్యగల కాలాన్ని తక్కువచేసి, నిర్ణీత సమయంలో ఎక్కువమార్లు చికిత్స చేయాలి. ఉదాహరణకు, కేన్సర్‌తో బాధపడేవారికి చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, కనీసం ప్రతి రెండు రోజులకూ ఒక్కసారి అయినా చికిత్స చేయాలి. ప్రతి రెండు వారాలకొకసారి చికిత్స చేస్తే కానీ ఆ రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగుపడదు. ఎందుకంటే, చికిత్సద్వారా చేసే వ్యాధి నిర్మూలన వేగం కంటే, ఎక్కువ వేగంగా అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి క్షీణిస్తోంది గనక.

అత్యవసరమైన, ప్రాణసంకటమైన వ్యాధుల విషయానికి వస్తే, వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి, అవసరమైతే నాలుగు గంటలకొకసారిగానీ, లేదా ప్రతి గంటకూ చికిత్స చేయవలసి

ఉంటుంది. బాగా తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ వ్యాధికి, గంట గంటకీ చికిత్స చేయాలి. లేదా ఆరోగ్య పరిస్థితి తగినంత మేరకు బాగుపడేవరకూ చికిత్స కొనసాగించాలి. ఆ తర్వాత కొద్దిరోజులలో రెండు–మూడుసార్లు చేయాలి. ప్రబలమైన అపెండిసైటిస్‌ను ప్రాణ చికిత్సద్వారా బాగు చేయలేము. కొన్నింటికి ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

2. ప్రాణశక్తిని గ్రహించే వేగము

కాలిన గాయాలు, తెగిన గాయాలు, బలమైన దెబ్బవలన మెదడు లోపలిభాగం దెబ్బతినుట, తీవ్రమైన అంటురోగాల వలన జీవకణాలలో జీవపదార్థంలో ఏర్పడిన హాని వలన, ఎక్కువవేగంతో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రాణశక్తి గ్రహింపబడుతుంది. తీవ్రమైన అంటువ్యాధి లేదా కాలిన గాయాలతో రోగి బాధపడుతున్నప్పుడు, ఆ భాగానికి, ప్రతీ గంటకొకసారి చొప్పున అలా కొద్ది గంటలసేపు శక్తి ప్రసారం చేయాలి. పేంక్రియాటైటిస్ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్నట్లయితే, ఆ రోగి పరిస్థితి తగుమాత్రంగా మెరుగుపడేంతవరకూ, ప్రతి నాలుగు గంటలకొకసారి చికిత్స చేయవచ్చు. ఎంత త్వరగా కోలుకోవాలని రోగి కోరుకుంటున్నాడు అనే అంశాన్ని కూడా మనము పరిశీలించాలి. భుజంమీద బలమైన గాయం తగిలి, అక్కడ గల కండరాలు దెబ్బతిన్నట్లయితే, ఆతడు ఒకటి – లేదా రెండు రోజుల్లో కోలుకోవాలని కోరుకున్నట్లయితే, అందుకు కొద్ది గంటలలోనే పలుమార్లు చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. సక్రమంగా, తక్షణమే ప్రాణచికిత్స చేసినట్లయితే, చర్మం నల్లగా కమిలిపోవడంగానీ, పసుపురంగులోనికి మారిపోవడంగానీ జరుగదు సరికదా, ఎంతో తొందరగా – అంటే ఒకటి – రెండు రోజులలోనే కోలుకోవచ్చు.

మామూలుగా నెమ్మదిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు అని రోగి కోరుకుంటే, ఒకే ఒకసారి చికిత్స చేయవచ్చు. తక్షణమే ప్రాణ చికిత్స జరిగినట్లయితే ఆ గాయం కొద్దిరోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది.

3. చికిత్స చేసే శరీరభాగం యొక్క సున్నితత్వము, ప్రాధాన్యత

చికిత్స జరిపే శరీరభాగం ఎంతో సున్నితమైనదీ, ఎంతో ప్రధానమైనదీ అయినప్పుడు (ఉదా: తల, కళ్ళు, హృదయము), ప్రాణశక్తి వాటిలో పేరుకుపోకుండా నివారించేందుకు ఒక చికిత్సకూ మరొకసారి చేసే చికిత్సకూ మధ్య ఎక్కువ విరామం ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ ప్రాణశక్తి ఆయా భాగాలలో పేరుకుపోతే, తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీయవచ్చు. చికిత్స చేసే భాగం అంత సున్నితమైనదీ, మృదువైనదీ కానప్పుడు (ఉదా: మోకాలు, చేతులు) ఏ విధమైన చెడు ప్రభావాలూ, విపరీత ప్రతిచర్యలూ లేకుండా గంటకొకసారి

చొప్పున నాలుగు గంటలసేపు, ప్రాణ చికిత్స చేయవచ్చు.

4. రోగి వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితి

చాల బలహీనంగా ఉన్నవారికీ ఎక్కువ వయస్సు గలవారికీ, వరుసగా తక్కువ మోతాదులో చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారిలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సామర్థ్యం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వారు ఎంతో నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుంటారు.

చికిత్సకూ, చికిత్సకూ మధ్య ఎంత విరామం ఉండాలీ అనేది నిర్ణయించడానికి పై అంశాలను పరిగణించాలి. ఈ విషయంలో చికిత్సకుడు తన బుద్ధి కుశలతనూ, విచక్షణా జ్ఞానాన్నీ ఉపయోగించాలి.

పెక్కు సందర్భాలలో, రెండు - మూడు రోజులకొకసారి రోగికి చికిత్స చేస్తే మంచిదని రచయిత అభిప్రాయం. తీవ్ర అనారోగ్యాల విషయంలోగానీ, లేదా చాలా త్వరత్వరగా కోలుకోవాలని రోగి కోరుకున్నట్లయితే, మొదటిరోజు, గంటకొకసారి చొప్పున కొన్ని గంటలసేపు చికిత్స చేసి, ఆ తర్వాత మరికొన్ని రోజులపాటు, రోజుకొకసారి లేదా రెండుసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేయాలి. ప్రమాదకర పరిస్థితులకు దారితీసే తీవ్ర పరిణామాలేవైనా తలెత్తుతున్నాయేమోనని, చికిత్సకుడు రోగిని చాలా సునిశితంగా పరిశీలిస్తూ ఉండాలి.

ప్రాణ చికిత్సలో సంపూర్ణ, సమన్వయ విధానము

ఇంతకుమునుపే చెప్పినట్లుగా, బాహ్యకారణాల వలనగానీ, లేదా అంతఃకారణాల వలనగానీ, లేదా ఈ రెండింటి కలయిక వలనగానీ అనారోగ్యం కలుగవచ్చు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యము, జీవధాతు శరీరము భౌతిక శరీరం యొక్క పరిస్థితి మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది అనడంలో ఎటువంటి సందేహమూలేదు. ప్రాణశక్తితో చికిత్స చేస్తూ పెక్కు సాధారణ వ్యాధులనూ, తీవ్ర రోగాలనూ తగ్గించవచ్చు. అయినప్పటికీ, కొన్ని ఔషధాలూ, మందులూ కూడా వాడడం వలన చికిత్సకు బలం చేకూరుతుంది. కేవలం సాంప్రదాయంగా వస్తున్న ఔషధాలనూ, మందులనూ వాడడం వలనగానీ, లేదా కేవలం ప్రాణశక్తిద్వారా చికిత్స చేయించుకోవడం వలనగానీ అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకునే బదులు, భౌతిక శరీరానికీ, జీవధాతు శరీరానికీ కలిపి ఒకేసారి చికిత్స చేస్తే, అంతకంటే త్వరితంగా అనారోగ్యం నుండి కోలుకోవచ్చు. ఒక ఆక్యుపంచరిస్టు రోగియొక్క జీవధాతు శరీరానికి ఆక్యుపంచర్ చికిత్స చేస్తూ, వ్యాధి సోకిన అవయవాలు బలాన్ని పుంజుకునేందుకు, కన్పించే భౌతిక శరీరానికి

ఔషధ చికిత్స చేస్తాడు. ఈ రచయిత కేవలం ప్రాణశక్తి ద్వారానే చికిత్స చేస్తూ ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను సాధించినప్పటికీ, రోగులను డాక్టర్లవద్దకు వెళ్ళి, మందులు వాడి, అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స (ఆపరేషన్) కూడా చేయించుకొమ్మని ప్రోత్సహిస్తాడు. 'హువా తో' అనే ప్రాచీన ప్రముఖ చైనా వైద్యుడు అక్యుపంచర్ చికిత్సా విధానంలోనూ, ఔషధ చికిత్సా పద్ధతిలోనూ మాత్రమే గాకుండా, శస్త్ర విద్యా నైపుణ్యానికి కూడా గొప్ప పేరు ప్రఖ్యాతులను గడించాడు.

కేవలం ప్రాణచికిత్సయే ఎంతో అద్భుతమైన పెక్కు ఫలితాలను ఇస్తున్నప్పటికీ, దానికీ కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. ఒక్కొక్కసారి తగు ఆహారం, శారీరక వ్యాయామం కూడా అవసరం. ఒక్కొక్కసారి, ఔషధాలూ, మందులూ వాడడంవలన, జీవన విధానంలో కలిగిన మార్పు వలన, ఉద్రేకాలకు చికిత్సగానీ, శస్త్రచికిత్సగానీ అవసరం కావచ్చు. తగు విషయ పరిజ్ఞానాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఇతర చికిత్సా విధానాలపట్ల కూడా అవగాహన, సరియైన దృక్పథం కలిగి ఉండాలి.

సాంప్రదాయపరమైన వైద్య విధానంలో శిక్షణ పొందిన కొందరు డాక్టర్లు అసాధారణ చికిత్సా విధానాలను చిన్నచూపు చూసి, ఒక్కొక్కసారి హేళన చేయడం ఎంత అవివేకమో, అదేవిధంగా, అసాధారణ చికిత్సా పద్ధతులను అనుసరించే చికిత్సకులు, అనారోగ్యాలతో బాధపడే మానవులను రోగాల బారినుండి విముక్తులను చేయు సామర్థ్యం గల ఆధునిక వైద్య విధానాన్ని అవలంబించే వారిని విస్మరించడం కూడా అంతే అవివేకం అన్పించుకుంటుంది.

సంకల్పాన్ని ఎలా ఏర్పరచుకోవాలి?

సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి కండరాలను బిగబట్టడంగానీ, అసాధారణ ప్రయత్నాలను వినియోగించాల్సిన అవసరంగానీ లేదు. చూడాల్సిన పనిగానీ, కళ్ళు మూసుకోవలసిన అవసరంగానీ అంతకంటే లేదు. అవగాహనతో, ఆశయంతో, ఏకాగ్రతతో చికిత్స చేసినప్పుడు, అదే మీలో సంకల్పంగా మారుతుంది. దీనికి అసాధారణ రీతిలో ఏకాగ్రత నిలుపనవసరంలేదు. ఒక పుస్తకాన్ని చదవడానికి మీరు నిలిపే ఏకాగ్రత చాలు ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి. తను వ్రాసిన విషయాలను గుడ్డిగా నమ్మమనిగానీ, నమ్మవద్దనిగానీ ఈ రచయిత మీకు చెప్పడం లేదు. నిష్కపటమైన మనస్సుతో పరిశీలించి తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలంతో, పరిశోధించాలన్న ఎంతో ఆసక్తితో ఈ పుస్తకంలో సూచించిన విధానాలు ఎంతవరకు యధార్థమైనవో మీరు స్వయంగా పరీక్షించి తెలుసుకోవాలని ఈ గ్రంథకర్త మీనుండి ఆశిస్తున్నాడు.

కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీపై ఇంతవరకూ జరిపిన ప్రాథమిక కృషి ఫలితంగా మానసిక చికిత్సలో చికిత్సకుని జీవధాతు శరీరంనుండి రోగియొక్క జీవధాతు శరీరం లోనికి శక్తి ప్రసారణ జరుగుతుందని అన్పిస్తున్నది.

– ఎస్. ఆస్ట్రాండర్, ఎల్. ష్రోడర్,
సైకిక్ డిస్కవరీస్ బిహైండ్ ది ఐరన్ కర్టెన్.

ఇది ఎంత శాస్త్రీయబద్ధమైన పద్ధతి... ముందుగా పేరుకుపోయిన, రోగగ్రస్థమైన పదార్థాన్ని తొలగించి, ఆ తర్వాత ఆ స్థానంలో ఆరోగ్యవంతమైన జీవశక్తిని నింపుతుంది. ఆ విధంగా, మందకొడిగా సాగే ప్రవాహంలో నెమ్మది నెమ్మదిగా చైతన్యాన్ని రేకెత్తిస్తుంది.

– సి. డబ్ల్యు. లీడ్‌బీటర్, ది చక్రాస్.

* * *

అధ్యాయము - 4

ఇంటర్మీడియెట్ ప్రాణ చికిత్స

మనిషి శరీరంలో ప్రాణశక్తి ఉన్నంతకాలమే అతడు జీవిస్తాడు. ప్రాణాధారమైన ఆ జీవశక్తి లోపించినప్పుడు అతడు చనిపోతాడు. కాబట్టి, శ్వాసక్రియద్వారా ప్రాణశక్తిని, లేదా జీవశక్తిని అదుపులో ఉంచే ప్రాణాయామాన్ని మనము సాధన చేయాలి.

- హఠయోగ ప్రదీపిక
యోగశాస్త్ర ప్రాచీన గ్రంథం.

లయబద్ధంగా శ్వాసపీల్చుకోవడంద్వారా, ఆలోచనను అదుపులో ఉంచుకోవడంద్వారా, తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి (జీవశక్తి)ని మీరు లోనికి గ్రహించగలరు. అంతేకాదు, మరొక వ్యక్తి శరీరంలోనికి దానిని ప్రసారం చేసి, బలహీనంగా ఉన్న భాగాలలోనూ, అవయవాలలోనూ చలనాన్ని కలుగజేసి, ఆరోగ్యాన్ని అందించి, అనారోగ్య పరిస్థితులను బయటకు పారద్రోలగలరు.

- యోగి రామచరక
మనో చికిత్సా శాస్త్రము

ప్రాణిక శ్వాసక్రియద్వారా ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించుట

1వ స్థాయిలో, అరచేతిలోగల చక్రాలలో ఒకదాని ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించడాన్ని నేర్చుకున్నారు. ఇక 2వ స్థాయిలో, పరిసరాలనుండి శరీరంద్వారా అత్యధిక పరిణామంలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించడానికి లేదా పీల్చుకోవడానికై అవసరమైన ప్రాణికశ్వాసను నేర్చుకుంటారు. వివిధ ప్రయోజనాలకై నిర్దేశించిన రకరకాలైన యోగ శ్వాసక్రియా పద్ధతులు ఉన్నాయి. అత్యధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించడానికి, గ్రహించిన ఆ ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడానికీ ఉపయోగపడే ప్రక్రియను ప్రాణిక శ్వాసక్రియ అని అంటారు.

మీ కాంతిమండలాలు రెట్టింపు పరిమాణంలోగానీ, అంతకంటే ఎక్కువగాగానీ తాత్కాలికంగా విస్తరించే విధంగా ప్రాణశ్వాస మిమ్ములను శక్తితో నింపుతుంది. లోపలి కాంతిమండలం దాదాపు 8 అంగుళాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా విస్తరిస్తుంది. ఆరోగ్య కాంతి మండలం సుమారు నాలుగు అడుగులకు మించి విస్తరిస్తుంది. అన్నింటికంటే వెలుపలనున్న కాంతిమండలం దాదాపు రెండుమీటర్ల కంటే ఎక్కువగా కూడా విస్తరిస్తుంది. ప్రాణిక శ్వాస పీల్చుకోవడం వలన, చికిత్సకుడు ఎక్కువ శక్తివంతుడౌతాడు. ఆతని ప్రాణశక్తి లేదా జీవధాతు శరీరం కాంతివంతంగానూ, సాంద్రమైనదిగానూ తయారౌతుంది. 'దూరస్పర్శనము' చేయడంద్వారా వీటినన్నింటినీ పరిశీలించి నిర్ధారించుకోవచ్చు.

మీరు ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని నిర్వహించి తెలుసుకోవచ్చు.

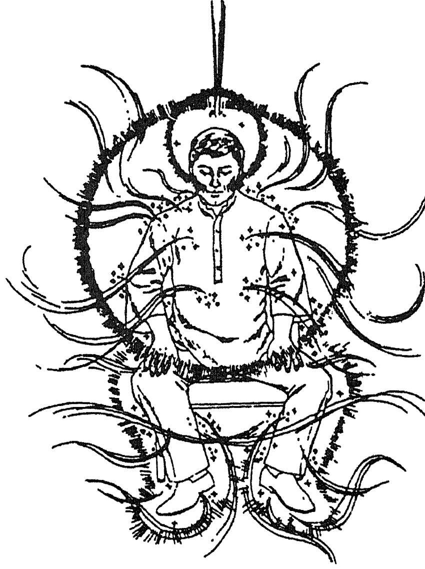
పెక్కుసార్లు ప్రాణిక శ్వాసక్రియను చేయమని మీ స్నేహితుడినొకడిని అడగండి. శ్వాస పీల్చుకునేముందూ, పీల్చుకునే సమయంలోనూ, శ్వాస పీల్చుకున్న తర్వాత 'దూరస్పర్శనము' చేయాలి. కాంతి మండలాల పరిమాణంలో ఏర్పడిన మార్పులను గుర్తు పెట్టుకోండి. లయబద్ధమైన స్పందననుగానీ, విస్తరించడాన్నిగానీ మీరు అనుభూతి చెందుతారు. ఈ ప్రయోగాన్నీ, ఇతర ప్రయోగాలను మీరు చేసి చూడడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే, అప్పుడు మీకు ప్రాప్తించిన జ్ఞానము స్థిరమైన పునాదిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒకటవ పద్ధతి: దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చుకుని, ఖాళీగా నిలిపి ఉంచడం.

1. కడుపుతో గాలిని పీల్చుకోవాలి.
2. లోనికి నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చుకుని, ఒక అంకె లెక్కపెట్టేందుకు పట్టే సమయం వరకూ శ్వాస బిగబట్టి/ నిలిపి ఉంచాలి. (అంతర కుంభకము).
3. నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాసను బయటకు వదలివేయాలి. ఆ తర్వాత మీరు ఒక అంకె లెక్క పెట్టే సమయం వరకూ ఆగి, ఆ తర్వాత మరల శ్వాస పీల్చుకోవాలి. దీనినే శ్వాసను ఖాళీగా నిలిపి ఉంచడం (బాహ్య కుంభకము) అని అంటారు.

రెండవ పద్ధతి: 7-1-7-1

1. కడుపుతో ఊపిరి పీల్చుకోవాలి.
2. 7 అంకెలు లెక్కపెట్టేంతసేపు లోనికి శ్వాసను పీల్చుకుని, ఒక అంకె లెక్క పెట్టేంతసేపు శ్వాసను (అంతర కుంభకము) నిలిపి ఉంచాలి



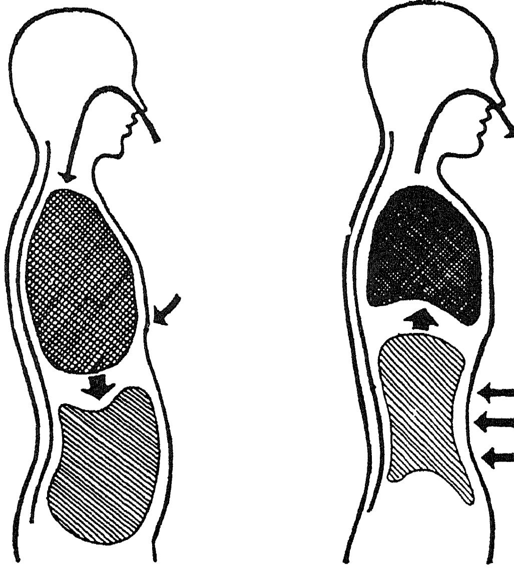
పటము 4.1: ప్రాణిక శ్వాసక్రియ:
ప్రాణిక శ్వాసక్రియద్వారా లోనికి పీల్చుకోవడంద్వారా, మీరు ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుని, అత్యధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని లేదా జీవశక్తిని ప్రసరించగలరు.

3. 7 అంకెలు లెక్కపెట్టేంతవరకూ శ్వాసను బయటకు విడచి, మరల ఒక అంకె లెక్కపెట్టేంతవరకూ (బాహ్య కుంభకము) శ్వాసను నిలిపి ఉంచాలి.

మూడవ పద్ధతి: 6-3-6-3

1. కడుపుతో శ్వాసక్రియను నిర్వర్తించాలి.
2. ఆరు అంకెలు లెక్కపెట్టేంతవరకూ శ్వాసను లోనికి పీల్చుకుని, మూడు అంకెలు లెక్కపెట్టేంతవరకూ నిలిపి ఉంచాలి (అంతర కుంభకము).
3. ఆరు అంకెలు లెక్కపెట్టేంతవరకూ నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాసను వదలి, మూడు అంకెలు లెక్కపెట్టేంతవరకూ నిలిపి ఉంచాలి (బాహ్య కుంభకము).

మీరు కడుపు (ఉదరం)తో గాలిని లోనికి పీల్చునప్పుడు, మీరు మీ ఉదరాన్ని కొంచెం వ్యాకోచం చేస్తారు. అదే మీరు గాలిని బయటకు విడచినప్పుడు చిన్నది (సంకోచం) చేస్తారు.



పటము *4.2:* కడుపుతో శ్వాస పీల్చుకుని వదలుట

మీ ఉదరాన్ని అతిగా పెద్దదిగానీ, అతిగా చిన్నదిగానీ చేయకూడదు. దీనివలన శ్వాస పీల్చుకుని వదలడం అనవసరంగా కష్టంగా మారుతుంది.

ఇక్కడ రెండు కీలకమైన అంశాలున్నాయి.

1. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల లయబద్ధత,
2. ఉదరాన్ని కాసేపు ఖాళీగా బిగబట్టి ఉంచడం/ ఊపిరిని నిలిపి ఉంచుట

శ్వాస లోనికి పీల్చుకున్న తర్వాత, ఊపిరిని నిలిపి ఉంచడాన్ని పూర్తిగా నిలిపి ఉంచడం అని అంటారు. దివ్య జ్ఞానదృష్టితో పరిశీలించినప్పుడు, శ్వాసను విడచిపెట్టిన తర్వాత ఉదరాన్ని బిగబట్టి ఉన్న తర్వాత ఖాళీ రిటెన్షన్ శ్వాస పీల్చుకున్నప్పుడు, శరీరంలోని అన్ని భాగాలలోనికీ అధికమొత్తంలో ప్రాణశక్తి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా తెలిసింది. ఖాళీగా ఊపిరి బిగబట్టి ఉంచిన తర్వాత శ్వాసను లోనికి పీలుస్తున్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. లేదంటే అలా జరుగదు.

ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకునేటప్పుడు, మీరు ప్రాణిక శ్వాసక్రియ పద్ధతి (pranic breathing) గానీ, చేతిలో చక్రాలద్వారాగానీ, లేదా రెండింటినీ కలిపిగానీ వాడవచ్చు.

మీరు భూ ప్రాణశక్తిని (గ్రౌండ్ ప్రాణ), వాయు ప్రాణశక్తిని (ఎయిర్ ప్రాణ), వృక్ష ప్రాణశక్తిని (ట్రీ ప్రాణ) ఎలా గ్రహించాలి?

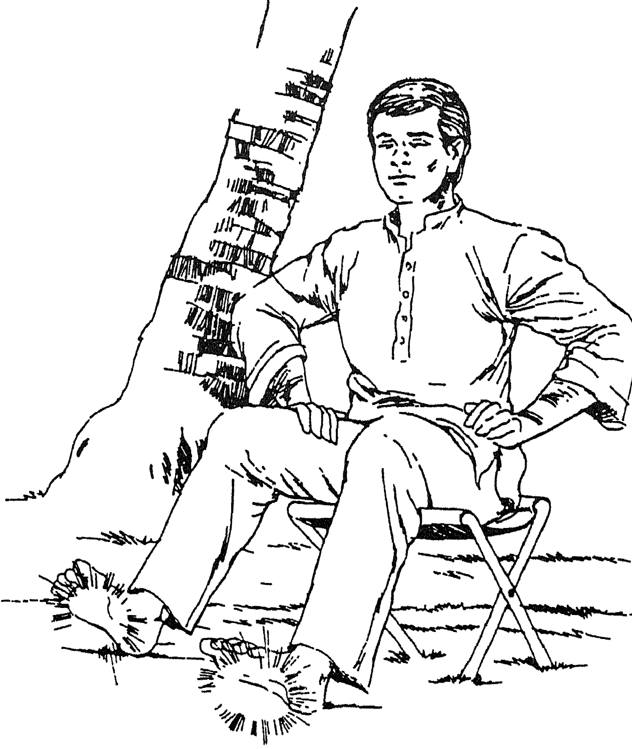
ప్రతీ అరికాలిలోనూ ఒక్కొక్క చిన్న చక్రం ఉంది. దీనిని అరికాలి చక్రం (సోల్ చక్ర) అని అంటారు. ఈ అరికాలి చక్రాలమీద కేంద్రీకరించి, అదే సమయంలో ప్రాణశక్తిని పీల్చుకున్నట్లయితే, ఈ అరికాలి చక్రాలద్వారా భూ ప్రాణశక్తిని అధిక పరిమాణంలో లోనికి గ్రహించగలము. అరికాలి చక్రాలమీద మన దృష్టిని కేంద్రీకరించడంవలన, కొంతమేరకు వాటిలో చైతన్యం ఏర్పడుతుంది. ప్రాణిక శ్వాసక్రియ భూమిలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని అరికాలి చక్రాలు లోనికి పీల్చుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు శక్తిపూరితులుగా చేసుకోవడానికి, భూమిలోనున్న ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోవడం ఒక పద్ధతి. ప్రత్యక్షంగా కనిపించే భౌతిక శరీరానికి చికిత్స చేసేందుకు గాలిలోనున్న వాయు ప్రాణశక్తి కంటే, భూ ప్రాణశక్తియే ఎంతో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు గాలిలోని ప్రాణశక్తి కంటే భూమిలోని ప్రాణశక్తిద్వారా గాయాలు, విరిగిన ఎముకలూ తొందరగా మానవచ్చు.

భూమిలోనున్న ప్రాణశక్తిని గ్రహించే ఈ పద్ధతిని చైనా దేశపు నిగూఢ సైనిక విన్యాసాలు లేదా 'క్విగాంగ్' లో సాధన చేస్తారు.

విధానము:

1. మీ పాదరక్షలనూ, బూట్లనూ తీసివేయాలి. రబ్బరు లేదా తోలు చెప్పులు/ బూట్లు, ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సామర్ధ్యాన్ని 30 నుండి 50 శాతం తగ్గిస్తాయి.
2. మీ అరికాలి మధ్యభాగంలో గుంటలా ఉన్న భాగంపై, మీరు సులువుగా దృష్టిని కేంద్రీకరించేందుకు వీలుగా మీ బొటనవ్రేలితో అక్కడ నొక్కాలి.
3. మీ అరికాలి మధ్యభాగంలో మీ దృష్టిని నిలిపి, అదే సమయంలో, ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకుని, వదులుతూ ఉండండి. (ప్రాణిక శ్వాసను చేయండి) ఇలా పదిసార్లు చేయాలి.

మిమ్ములను మీరు శక్తితో నింపుకునేందుకు, గాలిలో గల వాయు ప్రాణశక్తినీ, వృక్ష ప్రాణశక్తినీ గ్రహించేందుకు కూడా ఇదే సిద్ధాంతాన్ని వినియోగించవచ్చు. చేతులద్వారా



పటము 4.3: భూమినుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించుట

వాయు ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకునేందుకు అరచేతుల మధ్యనున్న చక్రాలపై దృష్టిని అలా నిలిపి, అదే సమయంలో ప్రాణశక్తిని ఊపిరి పీల్చుకుని, వదలివేస్తూ ఉండాలి. చెట్లనుండి ప్రాణశక్తిని చేతులలో గల చక్రాలద్వారా పొందాలనుకుంటే బలమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఒక పెద్ద వృక్షాన్ని ఎన్నుకుని, దానిలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని తీసుకునేందుకు అనుమతిని కోరాలి. అది మాటలరూపంలో కోరవచ్చు - లేదా మనస్సులోనే అనుకోవచ్చు. మీ చేతులను ఆ చెట్టు కాండం మీదగానీ, లేదా కాండానికి సమీపంలోగానీ ఉంచాలి. మీ అరచేతుల మధ్యభాగంలో మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి, అదే సమయంలో ప్రాణిక శ్వాసను చేయాలి. ఇలా పదిసార్లు చేసి, ప్రాణశక్తిని తీసుకోనిచ్చినందుకు ఆ వృక్షానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి. మీ శరీరం తిమ్మిరెక్కినట్లు, లేదా ఒక రకమైన ప్రకంపనలు ఏర్పడినట్లూ మీలో కొందరు అనుభూతి చెందగలరు.

ఈ నిగూఢ సూత్రాలనూ ఆచరణ విధానాలనూ ఒకసారి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుంటే, అవి క్లిష్టమైనవి కావనీ, ఎంతో సులువైనవనీ మీరు గ్రహించగలరు.

మిమ్మల్ని మీరు ప్రాణశక్తితో నింపుకున్న తర్వాత, ఆ ప్రాణశక్తిని మీ శరీరమంతా ప్రసరింపజేస్తే మంచిది. మీలో ఒక తెల్లని కాంతి లేదా ప్రాణశక్తి నిండి ఉందనీ ఊహించుకుని ఆ ప్రాణశక్తిని పెక్కుసార్లు వెనుకనుండి ముందు భాగానికి ఆగకుండా ప్రసరిస్తూ ఉండాలి. ఆ తర్వాత ముందునుండి వెనుక భాగానికి కూడా చాలాసార్లు ప్రసరింపజేయాలి.

ప్రాణిక శ్వాస ద్వారా చేతులనూ, వ్రేళ్ళనూ సున్నితంగా తయారుచేయుట

ఈ పాటికి మీలో చాలామంది దాదాపుగా వారి వారి చేతులను శాశ్వతంగా శక్తిని గ్రహించేవిధంగా తయారుచేసే ఉండాలి. అయినప్పటికీ ఒక్కొక్కసారి మీ చేతులు 'దూరస్పర్శన' చేయలేకపోయిన సందర్భాలూ, ప్రాణశక్తిని గ్రహించలేని సందర్భాలూ కూడా మీకు ఎదురవ్వవచ్చు. దీనికి ఒక చిట్కా ఉంది. ప్రాణిక శ్వాసక్రియను మూడుసార్లు జరిపేటప్పుడు, ఒకే సమయంలో మీ చేతులమధ్య ప్రాంతంలోనూ, వ్రేళ్ళ చివరి భాగంలోనూ మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. దానివలన చేతిలోని చక్రాలు, వ్రేళ్ళలోని చక్రాలూ చైతన్యవంతమౌతాయి, ప్రాణశక్తితో నింపబడతాయి. అప్పుడు మీరు మీ అరచేతులతోనూ, వ్రేళ్ళతోనూ సరియైనవిధంగా, ఖచ్చితంగా 'స్కాన్' చేయగలరు.

చేతివ్రేళ్ళతో 'స్కానింగ్' చేయుట

మీ చేతులను ప్రాణశక్తి గ్రహించగలిగేవిధంగా సున్నితంగా తయారుచేసిన తర్వాత, మీ రెండు చేతివ్రేళ్ళతో మీ అరచేతిని 'స్కాన్' చేసుకోవాలి. మీ అరచేతి యొక్క లోపలి కాంతి మండలాన్ని అనుభూతిద్వారా గ్రహించేందుకు మీ వ్రేళ్ళను నెమ్మది నెమ్మదిగా, కొద్దికొద్దిగా ముందుకూ, వెనుకకూ జరపాలి. మీ రెండు చేతివ్రేళ్ళతోనూ మీ అరచేతి కాంతి మండలం యొక్క మందాన్ని తెలుసుకోవడానికీ, లోపలి కాంతి మండలం యొక్క వివిధ పొరలను గుర్తించడానికీ ప్రయత్నించండి. మీ చేతివ్రేళ్ళతో 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు ఎల్లప్పుడు ఆ వ్రేళ్ళ చివరలపైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. దీనివలన మీ వ్రేళ్ళ చివరలనున్న చిన్న చక్రాలు ఉత్తేజపరచబడి, ఇంకా ఎక్కువ చైతన్యవంతమౌతాయి. అప్పుడు స్కాన్ చేయగలిగేవిధంగా మీ చేతివ్రేళ్ళు సున్నితత్వాన్ని పొందుతాయి.

మీ అరచేతులతోనూ, వ్రేళ్ళతోనూ 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ మీ అరచేతి మధ్యభాగంలోనూ, వ్రేళ్ళ చివరల్లోనూ మీ దృష్టిని నిలిపి ఉంచాలి. దీనివలన మీ చేతి



పటము 4.4: గాలిలోని ప్రాణశక్తిని గ్రహించుట

చక్రాలూ, వ్రేలి చక్రాలూ చైతన్యవంతం కావడానికీ, లేదా ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని పెంచేవిధంగా ఇంకా ఎక్కువ చైతన్యవంతం కావడానికీ మూలకారణమౌతుంది.

మీ అరచేతులతో 'స్కాన్' చేయగలిగినంత మాత్రాన సరిపోదు. మీ వ్రేళ్ళతో 'స్కాన్' చేయడం కూడా నేర్చుకోవాలి. ఇరుకుగా గల చిన్న చిన్న ప్రదేశాలను (శరీర భాగాలను) గుర్తించడానికీ, లేదా సరియైనవిధంగా 'స్కాన్' చేయడానికీ ఇది అవసరం. ఇబ్బంది గల చిన్న చిన్న ప్రదేశాలను చేతులతో సరిగ్గా 'స్కాన్' చేయడం కష్టం. ఎందుకంటే ఆ చిన్న ప్రదేశం చుట్టూ ఉన్న ఆరోగ్యవంతమైన విస్తార ప్రదేశాలను మాత్రమే అది గుర్తించగలదు. ఆరోగ్య సమస్య గల చిన్న ప్రదేశాలను, ఆరోగ్యవంతమైన శరీర భాగాలు కప్పివేస్తాయి.

ఉదాహరణకు, కంటి సమస్యలున్న వ్యక్తికి సాధారణంగా కళ్ళల్లో ప్రాణశక్తి క్షీణించి ఉంటుంది. ఆ చుట్టుపట్ల గల ప్రాంతాల లోపలి కాంతి మండలం మామూలుగానే



పటము 4.5: వృక్షంనుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించుట

ఉండవచ్చు. కంటి కంటే అరచేయి ఎంతో పెద్దదిగా ఉంటుంది. మరి కనులయొక్క లోపలి
కాంతి మండలం సుమారు రెండు అంగుళాల వ్యాసం కలిగిఉంటుంది. కాబట్టి, ఆరోగ్య
సమస్య గల చిన్న చిన్న ప్రదేశాలను గుర్తించలేకపోవచ్చు. ఆరోగ్యవంతమైన కనుబొమలు,
నుదురు యొక్క అధిక కాంతిమండల ప్రభావం ఈ చిన్న ప్రదేశాల యొక్క సూక్ష్మ కాంతి
మండల ప్రభావాన్ని మరుగుపరచడం వలన అధికంగా ఉన్న కాంతి మండలాన్నే చేతులు
గ్రహించగలవు గానీ, సమస్య గల చిన్న చిన్న ప్రాంతాల కాంతి మండలాన్ని గుర్తించలేవు.
అటువంటి సందర్భాలలో చేతిని బదులు, చేతివ్రేళ్ళతో 'స్కాన్' చేస్తే, ఈ సమస్య
తీరిపోతుంది. వెన్నెముక ఆరోగ్య సమస్య గల చిన్న చిన్న ప్రదేశాలను గుర్తించేందుకు కూడా
ఒకటీ లేదా రెండు వ్రేళ్ళను ఉపయోగించి స్కాన్ చేయాలి.

రోగిని 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, వెలుపలి కాంతి మండలాన్నీ, ఆరోగ్య కాంతి మండలాన్నీ
స్కాన్ చేయాల్సిన పనిలేదు. వాటిని ఎలా 'స్కాన్' చేయాలో మీకు నేర్పించింది, అవి
ఉన్నాయని మీరు నిర్ధారించుకోవడానికే. రోగి యొక్క లోపలి శక్తి (కాంతి) మండలాన్ని 'స్కాన్'

చేయడమే ముఖ్యం. దానిని స్కాన్ చేసేటప్పుడు, రోగియొక్క లోపలి శక్తి మండలం యొక్క సాధారణ మందాన్నీ, లేదా సాధారణ ఆరోగ్యస్థాయినీ గుర్తించాలి. కొన్ని పెద్ద చక్రాల, ముఖ్య అవయవాల ఆరోగ్య స్థితిని పోల్చి చూసేందుకు ఈ సాధారణ శక్తి స్థాయి ఒక ప్రమాణంగా పనికివస్తుంది. ఒక ప్రదేశాన్ని మరీ ఎక్కువసేపు 'స్కాన్' చేస్తే, ఆ ప్రాంతానికి కొంతమేరకు శక్తి ప్రసారణ జరిగి, ఖచ్చితమైన 'స్కానింగ్' చేయలేము. మనము చేసిన 'స్కానింగ్' యొక్క యధార్థత దెబ్బతింటుంది.

'స్కాన్' చేస్తున్న భాగం యొక్క లోపలి కాంతిమండలం యొక్క మందాన్ని నిర్ణయించేందుకు 'స్కానింగ్' చేసే సమయంలో కలిగే ఒత్తిడిని మీరు గ్రహించగలగడం ముఖ్యం. వ్యాధి సోకిన భాగానికి రాగానే, మీలో చాలామందికి, చేతులతోనూ లేదా వ్రేళ్ళలోనూ నొప్పిగా అన్పించవచ్చు. లోపలి కాంతి మండలంలో ఎన్నో పొరలు ఉన్నాయి. లోపలి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేసే సమయంలో 5 అంగుళాలలో ఒకసారి వత్తిడీ, చర్మానికి సుమారు 2-3 అంగుళాలకు దూరంగా దళసరిగానున్న మరొక పొర, లేదా బలమైన మరొక వత్తిడీ మీకు కలుగవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఆ భాగపు లోపలి కాంతి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేసినప్పుడు, అది మామూలుగానే ఉండవచ్చు. కాని దానిని ఇంకా లోతుగా 'స్కాన్' చేస్తే, ఆ తరువాయి పొర పల్చగా ఉండవచ్చు. అంటే ఆ భాగం యొక్క ఆరోగ్యం క్షీణించినదన్నమాట. లోపలి శక్తి మండలాన్ని 'స్కాన్' చేసేటప్పుడు, దాని వెలుపలి పొరను మాత్రమే 'స్కాన్' చేస్తే సరిపోదు; దానిలోపలి పొరలను కూడా 'స్కాన్' చేయాలి. ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్న యోగీ, లేదా అంతర్గత శక్తిని పెంపొందించే ప్రక్రియ అయిన 'చి కుంగ్' చికిత్సలో ఎంతో ప్రావీణ్యాన్నీ సమర్థతనూ గడించిన చికిత్సకులలో, ఈ లోపలి శక్తి మండలం మిగిలిన వారికంటే పెద్దదిగా, ఎక్కువ పొరలు కలిగి ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ లోపలి శక్తి మండలం యొక్క మందం ఒక మీటరు కంటే ఎక్కువగా కూడా ఉండవచ్చు.

పిల్లల్లోనూ, శిశువులలోనూ గల వినికిడి, దృష్టి లోపాలను గుర్తించేందుకు కూడా ఈ 'స్కానింగ్' ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికి, 11 పెద్ద చక్రాలనూ, సంబంధించిన చిన్న చక్రాలనూ, చిన్న చిన్న చక్రాలనూ; అన్ని ముఖ్యమైన అవయవాలనూ, వెన్నెముకనూ పూర్తిగా 'స్కాన్' చేయాలి. సరైన పద్ధతిలో 'స్కానింగ్' చేయడం వలనా, అనారోగ్య స్వభావాన్నీ, లక్షణాలనూ సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం వలనా మాత్రమే సరియైన చికిత్సను నిర్ణయించగలము.

ప్రాణిక శ్వాసక్రియతో 'స్వీపింగ్'

ప్రాణిక శ్వాసక్రియతోబాటు సాధారణ, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌లు కూడా చేస్తే, అవి ఎంతో సమర్ధవంతంగా సత్ఫలితాలు ఇస్తాయి. ఎందుకంటే ఒకే సమయంలో రోగికి చెప్పుకోదగినంత మేరకు క్లీన్సింగ్, శక్తి ప్రసారమూ జరుగుతాయి. సాధారణ అనారోగ్యాలను తగ్గించడానికి ఈ రకమైన స్వీపింగు సరిపోతుంది. ఇది ఎంతో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. రోగికి కొన్ని అడుగుల దూరంలో ఉండి, తక్కువ చేతి కదలికల ద్వారా స్వీపింగ్ చేయవచ్చు. చేతిని ఏ విధంగా ఉంచాలి అనేదాన్ని గురించి మీరు ఏ మాత్రం కలవరపడాల్సిన పనిలేదు. లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్, సాధారణ స్వీపింగ్ ఎలా చేయాలో మొదటి స్థాయిలో చెప్పిన సూచనలను అనుసరిస్తూ, దానితోబాటే, అదే సమయంలో ప్రాణిక శ్వాసను చేస్తే చాలు.

రోగికి తల నుంచి కాళ్ల వరకు శుభ్రం చేస్తున్నట్లు చేసే అధోముఖ స్వీపింగ్ సమయంలో తెల్లటి ప్రకాశవంతమైన ప్రాణశక్తిని మీరు చూడగలరు. ఆరోగ్య కిరణాలు కూడా చిక్కులు వీడి నిటారుగా మారడాన్ని కూడా చూడండి. రోగికి మగతగా, బాగా నిద్ర వచ్చేటట్లు ఉన్నప్పుడూ, లేదా కాళ్ళు చాలా బలహీనంగా ఉన్న సందర్భాలలోనే తప్ప, సాధారణంగా పాదాలనుండి తలపైకి ఊర్ధ్వముఖ (అప్ వార్డ్) స్వీపింగ్ చేయాల్సిన పనిలేదు. అలా అప్‌వార్డ్ స్వీపింగ్ చేసే సమయంలో భూమిలో నుండి ప్రాణశక్తి కాలి అడుగుభాగంలో గల అరికాలి చక్రాల నుండి సహస్రార చక్రం వరకూ పైకి వెళ్ళడాన్ని మీరు ఊహించవచ్చు. రోగి తలభాగం నుండి క్రిందికి పూర్తిగా స్వీపింగ్ చేసి తగినంతగా క్లీన్సింగ్ చేసిన తర్వాతనే ఇది చేయాలి. పైనుండి క్రిందకు స్వీపింగ్ చేసేముందు, క్రిందనుండి పైకి సాధారణ ఊర్ధ్వముఖ స్వీపింగ్ చేయడం వలన తల, మెదడు ప్రాంతాలకు రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం బదిలీ చేయబడుతుంది. దీనివలన రోగికి తీవ్రమైన హాని కలుగవచ్చు.

స్వీపింగ్ చేసే సమయంలో మీరు ఊహించవచ్చు, లేదా ఊహించలేకపోవచ్చు, కాని కొందరు ప్రాణ చికిత్సకులు ఊహిస్తూ, స్వీపింగ్ చేయడంవలన అది ఎంతో సమర్ధవంతంగా ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా రోగి యొక్క జీవధాతు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి, శక్తితో నింపడమే దీనిలో గల ముఖ్యోద్దేశం.

స్వీపింగ్ చేసే సమయంలో వెనుకభాగాన గల జీవధాతు నాళము లేదా వెన్నెముకలోనికి చొచ్చుకుపోయిన నియంత్రణా వాహకముపైనా; ముందుభాగాన గల జీవధాతు నాళము లేదా వెన్నెముకకు ఎదురుగా గల కార్య వాహకములపైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఉంచాలి. ప్లీహ చక్రం

తప్ప, దాదాపు మిగిలిన అన్ని ముఖ్య చక్రాలూ నేరుగా ఈ రెండు నాళాల వెంబడే ఉన్నాయి.

జీవశక్తి ప్రవహించే ఈ రెండు మార్గాలపైనా క్లీన్సింగ్‌గానీ, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌గానీ చేస్తే, ఈ రెండు జీవనాళాల వెంబడి గల ముఖ్య చక్రాలన్నీ పరిశుద్ధమౌతాయి. దాని ఫలితంగా రోగి తొందరగా కోలుకుంటాడు. అన్ని ముఖ్యమైన, ప్రాణాధారమైన శరీరభాగాలకూ ఈ ముఖ్య చక్రాలే శక్తిని అందించి, వాటిని అదుపులో ఉంచుతాయన్న సంగతిని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.

ఒక ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీ వ్రేళ్ళూ, మీ చేతులూ రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగంలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, వ్యాధి సోకిన బూడిదరంగు పదార్థాన్ని తొలగిస్తూ ఉన్నట్లు మీరు కళ్ళముందు ఊహించాలి.

ప్రాణిక శ్వాసక్రియతో 'ఎనర్జైసింగ్' చేయుట

ప్రాణశక్తిని ప్రాణిక శ్వాసక్రియద్వారా లోనికి గ్రహించి, ఒక చేతి చక్రం లేదా రెండు అరచేతుల్లో గల చక్రాలద్వారా బయటకు ప్రసరింపజేయవచ్చు.

1. 3 నుండి 5 సార్లు నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకోవాలి. ఆ సమయంలో మీరు నిశ్శబ్దంగా ఉంటూ, మీ మనస్సును నిశ్చలస్థితికి తేవాలి.
2. మీరు ఇలా ప్రాణిక శ్వాసను చేస్తూ ఉన్న సమయంలో, మీ చేతిని, లేదా రెండు చేతులనూ, చికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగానికి దగ్గరగా ఉంచాలి. మీ అరచేతిలోని చక్రాలపైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.
3. అలా అరచేతి చక్రాలనుండి బయటకు వెలువడే ప్రాణశక్తిని, వ్యాధి సోకిన చక్రాలకూ, ఆ తర్వాత ఆ శరీరభాగానికీ ప్రసరింపచేయాలి లేదా ప్రసరిస్తున్నట్లు బలమైన సంకల్పాన్ని మీ మనస్సులో ఏర్పరచుకోవాలి. ఇది ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఇలా చేయడం వలన రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగానికీ, లేదా అవయవానికి అవసరమైనంత ప్రాణశక్తి త్వరితంగా లభిస్తుంది. దాని ఫలితంగా చాలామందికి అతి తక్కువ సమయంలోనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. వారు త్వరత్వరగా కోలుకుంటారు. శ్వాస పీల్చుకోవడం మీద అంత ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించనక్కరలేదు. ముఖ్యంగా చేతి చక్రాలపైనా, ప్రాణశక్తి ప్రసారంమీదనే ఎక్కువగా మనము మన ధ్యాసను నిలపాలి.
4. రోగికి అవసరమైనంత ప్రాణశక్తి ప్రసారము జరిగిందని సహజ అవగాహనద్వారా మీకు అనిపించినప్పుడు, శక్తి ప్రసారాన్ని నిలిపివేయాలి. రోగికి తగినంత మేరకు ప్రాణశక్తి

ప్రసారము జరిగిందో లేదో నిర్ధారించుకోవడానికి, రోగిని మరల 'స్కాన్' చేయాలి. శక్తి ప్రవాహము ఆగిపోయినట్లుగానీ, లేదా ఒక విధమైన స్వల్పమైన ఒత్తిడి మీ చేతికి కలుగుతున్నట్లుగానీ అన్పించగానే మీరు చేస్తున్న శక్తి ప్రసారాన్ని ఆపివేయాలని 1వ స్థాయి లేదా ప్రాథమిక ప్రాణచికిత్స అధ్యాయంలో చెప్పబడింది. ప్రాణచికిత్సలో మీరు ఇంకా ఎక్కువ ప్రావీణ్యాన్నీ, అనుభవాన్నీ సంపాదించినప్పుడు, ఈ నియమం మీకు వర్తించదు. ఎందుకంటే రోగియొక్క ప్రాణశక్తి స్థాయితో పోలిస్తే, మీ ప్రాణశక్తి స్థాయి ఎంతో అధికంగా ఉంటుంది కాబట్టి. మీ ప్రాణశక్తి స్థాయినీ, రోగియొక్క రోగగ్రస్థమైన భాగంలో గల ప్రాణశక్తి స్థాయినీ సమానంగా చేస్తే, రోగగ్రస్థమైన ఆ శరీరభాగంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది.

5. ఎక్కువగా పుండు పడిన, కాలిన లేదా తెగిన గాయాలతో బాధపడుతున్నవానికి, ప్రతి అర్ధగంటకూ, లేదా గంట గంటకూ ఈ చికిత్సను పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి. ఇటువంటివారు ఎంతో వేగంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తారు కాబట్టి తరచుగా ఎక్కువసార్లు వీరికి ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేస్తూ ఉండాలి.

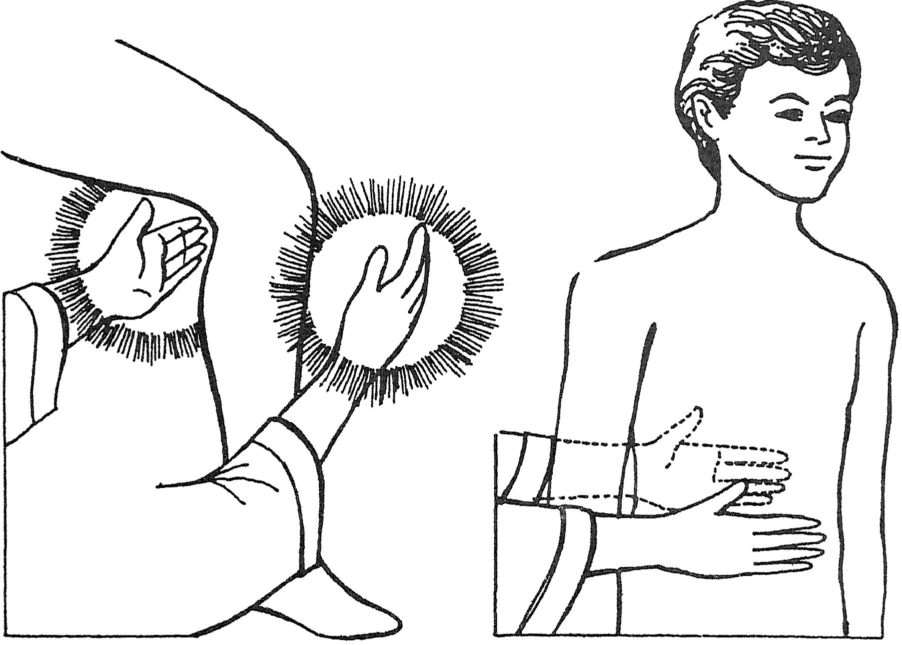
ప్రాణిక శ్వాసక్రియతో బాటు, సమానాంతరంగా, శక్తినికూడా నింపాలి. శక్తిని నింపేముందు, 3 లేక 5 సార్లు ప్రాణిక శ్వాస చేస్తే మంచిది. అంతేగాక, శక్తితో నింపిన తర్వాత కూడా మూడుసార్లు ప్రాణిక శ్వాసను చేయాలి. చికిత్సకునిలో సాధారణంగా జరిగే ప్రాణశక్తి క్షీణతను ఇది నిరోధిస్తుంది.

రెండు రకాలుగా, రెండు చేతులనూ ఉపయోగించి శక్తిని ప్రసారం చేయవచ్చు.

1. సమానాంతర పద్ధతి.

2. అసమానాంతర పద్ధతి.

సమానాంతర పద్ధతిలో రెండు అరచేతులనూ ఒకదానినొకటి ఎదురెదురుగా, సమానాంతరంగా ఉండేవిధంగా, రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగానికి ఇరువైపులా (పటము 4.6 లో చూపిన విధంగా) ఉంచాలి. అసమానాంతర పద్ధతిలో రెండు చేతులూ ఒకదానికింకొకటి ప్రక్క ప్రక్కగా అసమానాంతరముగా రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగంవైపు తిరిగి ఉంటాయి. సమానాంతర పద్ధతిలో, ఒక తీవ్రమైన శక్తి క్షేత్రం ఏర్పడి, చేతులను లయబద్ధంగా విస్తరించి, సంకోచించేటట్లు (వెనుకకూ ముందుకూ కదిలేటట్లు) చేస్తుంది. వ్యాధి సోకిన భాగంలోనేగాక, శరీరంలోని ఇతర భాగాలు కూడా జలదరిస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి రోగికి కొద్దిగా కరెంట్‌షాక్



పటము 4.6: రెండు చేతులతో శక్తి ప్రసరణ 1. సమానాంతర పద్ధతి

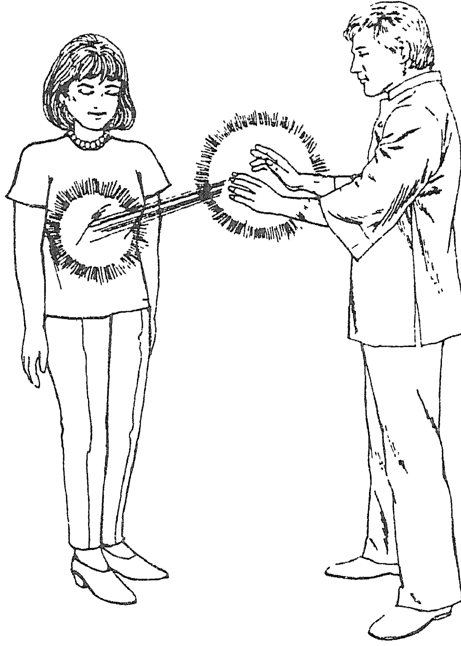
కొట్టినట్లుగా కూడా అన్పించవచ్చు. ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయవలసిన వారికి మాత్రమే సాధారణంగా ఈ రెండు చేతులతోనూ శక్తిని ప్రసరించే విధానాన్ని అవలంబిస్తారు. ఇలా రెండు చేతులతోనూ శక్తిని నింపేముందు తప్పనిసరిగా 'క్లీన్సింగ్' చేయాలి. 1వ స్థాయిలో చెప్పిన అనారోగ్యాలను లేదా సాధారణ వ్యాధులనూ తొందరగా తగ్గించడానికి కూడా, ఈ రెండు చేతులతో చేసే శక్తి ప్రసారణ పద్ధతులను అనుసరించవచ్చు.

శక్తి ప్రసరణ: డిస్ట్రిబ్యూటివ్ స్వీపింగ్ పద్ధతి

రోగగ్రస్థమైన భాగానికి, దాని చుట్టూ గల ఆరోగ్యవంతమైన భాగాలనుండి అధికంగానున్న ప్రాణశక్తిని సర్దడానికి 'స్వీపింగ్' ప్రక్రియను ఉపయోగించడాన్నే ఈ డిస్ట్రిబ్యూటివ్ స్వీపింగ్ శక్తి ప్రసారణ పద్ధతి అని అంటారు.

చేసే విధానము:

1. ఆ ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయడం ద్వారా వ్యాధి సోకిన భాగాన్ని శుభ్రం చేయాలి.



పటము 4.7: రెండు చేతులతో శక్తి ప్రసరణ 2. అసమానాంతర పద్ధతి.

2. చికిత్స చేస్తున్న రోగగ్రస్థమైన భాగానికి, దాని చుట్టూ ఉన్న శరీర భాగాలనుండీ, చక్రాలనుండీ అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని చేతులతో స్వీపింగ్ చేసి సర్దాలి.

మరీ ఎక్కువ తీవ్రమైన వ్యాధులను గాక, సాధారణ అనారోగ్యాలను తొలగించడానికి ఈ విధమైన శక్తి ప్రసారణ ఎంతో చక్కగా పనిచేస్తుంది. తీవ్ర అనారోగ్యాలను తగ్గించాలంటే, ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి అవసరమౌతుంది.

రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని దూరంగా విడచుట

వ్యర్థ జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించడానికీ, దూరంగా విడిచిపెట్టడానికీ ఉపయోగించే వ్యర్థ ధాతు విసర్జనా పాత్ర (వేస్ట్ డిస్పోజల్ యూనిట్) లోనే రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని విదిలించడానికి ఇబ్బందిగా ఉండవచ్చు, లేదా ఒక్కొక్కసారి అలా చేయడం అసాధ్యం కావచ్చు కూడా! అటువంటి సందర్భం ఎదురైతే 'విదిలించగానే రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థము నశించిపోవుగాక' అనే ఒక సంకల్పాన్ని మీరు బలంగా మీ మనస్సులో అనుకుంటే చాలు. కాని ఈ పద్ధతి ఎంతో ప్రవీణులైన ప్రాణ చికిత్స చేసేవారికే తప్ప ఇతరులకు మాత్రం

ఇప్పుడిప్పుడే ప్రాణ చికిత్స చేయనారంభించినవారు, విశాల బహిరంగ ప్రదేశాలలో చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించి, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని భూమిలో బాగా లోతుగా విసరివేయాలి. సాధారణంగా పమన్‌లు కాల్చడం, చాలాసేపు ఆరుబయట వదలివేయడం, లేదా భూమిలో పాతిపెట్టడంద్వారా రోగగ్రస్థమైన జీవశక్తి పదార్థాలను వదిలించుకుంటారు.

ప్రాణచికిత్సలో భూ ప్రాణశక్తిని వినియోగించుట

గాలిలో కంటే, భూమి పై భాగాన, భూమి ఉపరితలంమీద ప్రాణశక్తి అధికంగా కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఇది గాలిలో ఉన్న ప్రాణశక్తి కంటే సుమారు 4 లేదా 5 రెట్లు ఎక్కువ సాంద్రత కలిగి ఉంటుంది. అధిక సాంద్రత గల ఈ చిక్కని ప్రాణశక్తిని రోగ చికిత్సలో వినియోగించవచ్చు.

చికిత్స పొందే వ్యక్తిని భూమిపై పరుండమని చెప్పాలి. నేలమీద పరచుకోవడానికి, ప్రకృతిసిద్ధమైన వాటితో తయారైన నూలు దుప్పటి, లేదా తుంగచాప వంటివి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తోలు, రబ్బరు, సింథటిక్ ఫోమ్, ఇతర కృత్రిమ పదార్థాలతో తయారుచేసిన చాపలు, లేదా దుప్పట్లను వాడకూడదు. ఇవి శక్తి నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. అందువలన, భూమినుండి ప్రాణశక్తి రోగి శరీరంలోనికి ఏ విధమైన అడ్డంకులూ లేకుండా, ధారాళంగా ప్రవహించడానికి ఇవి అవరోధంగా మారతాయి.

పలుమార్లు ఆ ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్; శరీరమంతా సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. రోగిని విశ్రాంతిగా, నెమ్మదిగా భూమిలోనుండి భూ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోనివ్వండి. 'క్లీన్సింగ్' చేయడం వలన అక్కడ ఒక విధమైన పాక్షిక శూన్యత్వం ఏర్పడుతుంది. అక్కడ ప్రాణశక్తి ఎంతమాత్రమూ ఉండదు. దాని ఫలితంగా, భూమిలో గల ప్రాణశక్తి రోగిలోని జీవధాతు శరీరంలోనికీ, తద్వారా వ్యాధి సోకిన శరీర భాగంలోనికీ ప్రవేశిస్తుంది. ఎక్కువగానున్న చోటనుండి తక్కువగా ఉన్నచోటికీ; లేదా ఎక్కువ సాంద్రత గలిగిన చోటనుండి తక్కువ సాంద్రత గల చోటికీ ప్రవహించడం ప్రాణశక్తి యొక్క స్వభావం. రోగిని ఒకసారి క్లీన్సింగ్ చేసినట్లయితే, భూమినుండి ప్రాణశక్తి ఆ రోగిలోనికి నెమ్మది నెమ్మదిగా అప్రయత్నంగా ప్రవహిస్తుంది. వ్యాధి సోకిన భాగాన్ని తగినంతగా ప్రాణశక్తితో నింపేందుకు పట్టే సమయాన్ని తగ్గించేందుకు, ప్రాణ చికిత్స చేసేవారు స్వీపింగ్ తర్వాత ముఖ్యంగా రోగికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

భూమినుండి ఎక్కువ భూ ప్రాణశక్తిని గ్రహించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో, కొందరు షామన్ చికిత్సకులు రోగిని భూమిలో పాతిపెట్టేస్తారు కూడా! ఎవరికైనా మరీ ఎక్కువగా ఒంట్లో బాగు లేనప్పుడు, జీవధాతు శరీరాన్ని క్లీన్సింగ్ చేసేందుకు, సుమారు 10-15 నిముషాలపాటు సముద్రంలో ఈతకొట్టి, ఆ తర్వాత, క్రమక్రమంగా భూ ప్రాణశక్తిని గ్రహించేందుకు శరీరాన్ని ఇసుకలో పాతిపెట్టుకోవాలి.

సూచించిన ఆచరణాత్మక సాధనా పద్ధతి

1. ప్రాణిక శ్వాసక్రియ ద్వారా చేతులనూ, వ్రేళ్ళనూ శక్తిని గ్రహించేంత సున్నితంగా తయారుచేయుట - 3 నిముషాలసేపు చేయాలి.

2. రెండు వ్రేళ్ళతో స్కానింగ్ చేయుట - 3 నిముషాలసేపు చేయాలి.

3. చేతులలో గల చక్రాలద్వారా గాలిలోని ప్రాణశక్తిని గ్రహించటానికి ప్రాణిక శ్వాసక్రియ- 3 నిముషాలసేపు చేయాలి.

4. ప్రాణిక శ్వాసక్రియ ద్వారా శక్తి ప్రసారణ చేయుట - 3 నిముషాలసేపు చేయాలి.

పైన చెప్పినట్లుగా, సుమారు 3 నుండి 5 వారాలవరకూ చేయండి. కష్టతరమైన వ్యాధులను తగ్గించడానికి కూడా మీరు ప్రయత్నించాలి. ఈ పుస్తకంలో తెలిపినవిధంగా, మీరు నిలకడగా, ఖచ్చితంగా సూచనలను పాటిస్తే, అతి తక్కువకాలంలోనే, రోగాలను తగ్గించే నైపుణ్యం మీలో పెరుగుతుంది. 'అసాధ్యాలు', 'అద్భుతాలు' అని చాలామంది అనుకునే వాటిని ఎన్నింటినో మీరు సులువుగా చేసి చూపించగలుగుతారు.

చక్రాలను త్రిప్పుట

గడియారంలో ముళ్ళు తిరిగినట్లుగా చక్రాలు ఎడమవైపు నుండి, కుడివైపుకు తిరుగుతాయని కొందరు విద్యార్థులు భావిస్తే, మరికొందరు దానికి వ్యతిరేకంగా కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు తిరుగుతాయని వాదిస్తారు. ఈ ఇద్దరి వాదనలోనూ నిజం లేకపోలేదు. అలాగని ఏ ఒక్కరి భావనా పూర్తిగా నిజంకాదు. ఒకసారి అటువైపు, ఆ తర్వాత ఇటువైపూ అలా దిశలు మారుస్తూ, అవి తిరుగుతూనే ఉంటాయి. గడియారపు ముళ్ళలా (ఎడమనుండి కుడివైపుకు) తిరిగినప్పుడు, చక్రాలకు కావలసిన ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహిస్తాయి. దానికి వ్యతిరేకదిశలో అనగా కుడివైపునుండి ఎడమవైపునకు వెనుకకు

తిరిగినప్పుడు, చక్రాలనుండి ప్రాణశక్తిని బయటకు విడుదల చేస్తాయి. ఇలా దిశనుబట్టి చక్రాలు శక్తిని గ్రహించడంగానీ, శక్తిని ప్రసరించడంగానీ చేస్తాయి. ఒక చక్రంద్వారా చికిత్సకుడు ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహిస్తూ ఉన్నప్పుడు, కుడినుండి ఎడమవైపుకంటే, ఎడమనుండి కుడివైపునకే ఎక్కువసార్లు తిరుగుతూ ఉంటుంది. చికిత్సకుడు ఒక చక్రం ద్వారా ప్రాణశక్తిని బయటకు ప్రసరింపజేసినప్పుడు ఆ చక్రం ఎడమనుండి కుడివైపుకంటే, కుడినుండి ఎడమవైపునకే ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటుంది. సాధారణ పరిస్థితులలో చక్రం రెండు దిశలవైపూ సరిసమానంగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఆ సమయంలో లోనికి గ్రహించే ప్రాణశక్తీ, బయటకు విడుదలయ్యే ప్రాణశక్తీ సరిసమానంగా ఉంటాయి.

శక్తి ప్రసారణ చేసేటప్పుడు, చేతిలోని చక్రం ఎక్కువగా ఎడమవైపునుండి కుడివైపుకి తిరుగుతూ ఉంటుంది. కుడినుండి ఎడమవైపునకు (ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించే సమయంలో) అంత ఎక్కువగా తిరగదు. అందువల్లనే శక్తిని ప్రసరించే చెయ్యి, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతువును కూడా గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి, ఆ మలినశక్తిని వదిలించుకోవడానికి మనము పదే పదే మన చేతిని విదిలిస్తూ ఉండాలి. శక్తితో నింపేముందుగా శుభ్రం చేస్తే ఎంతో మంచిది. దానివలన తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశాన్ని తొలగించినట్లవుతుంది. అంతేకాదు. శక్తిని ప్రసరించే సమయంలో చికిత్సకుని చెయ్యి పీల్చుకునే రోగగ్రస్తమైన ప్రాణశక్తి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించే అవకాశాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కళ్ళు చాలా సున్నితమైనవి. వాటిని శుభ్రపరచడం ఎంతో కష్టం. అదేవిధంగా, ప్రధాన చక్రాలు ఎంతో కీలకమైన అవయవాలనూ, ప్రాణాధారమైన అవయవాలనూ నియంత్రిస్తూ ఉంటాయి. అందువల్లనే, కళ్ళనూ, లేదా ప్రధాన చక్రాలనూ ఉపయోగించి శక్తి ప్రసారము చేయమని ఈ గ్రంథకర్త సూచించడం లేదు. దానికి సంబంధించిన అవయవము లేదా అవయవాలు రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్ధమును పూర్తిగా పీల్చుకునే అవకాశం ఉంది. ఇది చికిత్స చేసేవానికి హానికరం.

సాధారణ పరిస్థితులలో, తీవ్రగతిలో చక్రం ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహిస్తూ, బయటకు వెలువరిస్తూ ఉంటుంది. లోనికి గ్రహించే ప్రాణశక్తీ, బయటకు విడుదలచేసే ప్రాణశక్తుల పరిమాణం దాదాపు సరి సమానంగానే ఉంటుంది. చక్రం ఎడమనుండి కుడివైపుకు 180 డిగ్రీలు తిరిగి, వెనువెంటనే కుడినుండి ఎడమవైపుకు వెనక్కి 180 డిగ్రీలు తిరుగుతుంది. ఇలా ఎంతో వేగంగా అట్నుండి ఇటూ, ఇట్నుండి అటూ తిరుగుతూనే ఉంటుంది. చేతి చక్రం ప్రధానంగా శక్తిని బయటకు విడుదల చేసే సమయంలో కుడినుండి ఎడమవైపుకు 360 డిగ్రీలు (ఒకసారి గుండ్రంగా) తిరిగితే, ఎడమనుండి కుడివైపునకు 180 డి గీలు (సగం

చుట్టు) మాత్రమే తిరుగుతుంది. ఈ విధంగా చేతిలో చక్రం కుడినుండి ఎడమకు తిరిగినప్పుడు అది ప్రాణశక్తిని బయటకు ప్రసారం చేస్తుంది. ఒక సెకను (క్షణం) సేపు ఆగి, ఆ తర్వాత మరల ఎడమనుడి కుడివైపుకు తిరిగుతుంది. అప్పుడు ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకుంటుంది. ఆ తర్వాత ఒక సెకనులో కొంతభాగంసేపు ఆగి, మరల కుడి నుండి ఎడమవైపుకు తిరుగుతుంది. ఇలా అట్నుండి ఇటూ, ఇట్నుండి అటూ - తిరుగుతూనే ఉంటుంది. ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం, ప్రాణశక్తిని బయటకు విడుదల చేయడం అనే ఈ రెండు పనులూ ఒకదాని తర్వాత మరొకటి జరుగుతూ ఉంటాయి తప్ప, ఏ ఒక్కటీ నిరాటంకంగా కొనసాగుతూ ఉండదు. చక్రం ఎంతో వేగంగా తిరుగుతూ ఉంటుంది కాబట్టి, ప్రాణశక్తిని నిరంతరం లోనికి పీల్చుకుంటున్నట్లుగా గానీ, లేదా బయటకు ప్రసరిస్తూనే ఉన్నట్లుగా గానీ మన కంటికి కన్పిస్తుంది. బయటకు ప్రసారమయ్యే ప్రాణశక్తి యొక్క తీవ్రత, చక్రం తిరిగే వేగాన్ని బట్టి ఉంటుంది. చక్రం ఎంత వేగంగా తిరిగితే, బయటకు వెలువడే ప్రాణశక్తి కూడా అంత తీక్షణంగా ఉంటుంది. నెమ్మదిగా తిరిగితే, ప్రాణశక్తి కూడా దానితో సమానంగా తక్కువ ప్రబలంగా ఉంటుంది. (అంత ఎక్కువ ప్రబలంగా ఉండదు) ఒక చేతిలోని చక్రం ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించినప్పుడు, అది ఎడమనుండి కుడివైపుకు ఒక చుట్టు (360 డిగ్రీలు), కుడినుండి ఎడమవైపునకు ఒక సగం చుట్టు (180 డిగ్రీలు) తిరుగుతుంది. అదేవిధంగా ప్రాణశక్తిని బయటకు వెలువరించేటప్పుడు కూడా తిరుగుతుంది. బయటకు విడుదల చేసే, లేదా లోనికి పీల్చుకునే ప్రాణశక్తి యొక్క తీవ్రతనుబట్టి చక్రాలు తిరిగే దిశలలో మార్పులు సంభవించవు. చక్రం ఎంత వేగంగా తిరుగుతున్నది అనేదానిపై ప్రాణశక్తి తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత వేగంగా తిరిగితే, అది పీల్చుకునే ప్రాణశక్తి లేదా బయటకు విడుదల చేసే ప్రాణశక్తి అంత ప్రబలంగా ఉంటుంది.

అనారోగ్యానికి గురైన ప్రాంతంలో చేతిని ఉంచి, దానిని గుండ్రంగా త్రిప్పుతూ చికిత్స చేసే యోగులు, చికుంగ్ చికిత్సకులు భారతదేశంలోనూ, చైనాలోనూ ఉన్నారు. వారు అనారోగ్యానికి గురైన ప్రాంతాన్ని శుభ్రం చేయాలనుకున్నా, లేదా అక్కడ గడ్డకట్టుకుపోయిన జీవపదార్థాన్ని తొలగించాలనుకున్నా, వారు తమ అరచేతిలోని చక్రాలు కుడినుండి ఎడమవైపుకు తిరిగే వేగాన్ని పెంచడానికై, వారు చేతిని పలుమార్లు కదలిస్తూ, ఆ ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తారు. దానివలన రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తిని తొలగించడానికి వీలవుతుంది. అప్పుడు చేతికి అంటుకొన్న రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తిని వదిలించుకోవడానికి, తమ చేతులను

విదిలించుకుంటారు. అనారోగ్యం సోకిన చక్రం తగినంత మేరకు పరిశుభ్రమయ్యేవరకూ, ఇలా చేస్తూనే ఉంటారు. రోగగ్రస్థమైన చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలనుకుంటే, ఆ యోగి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తూ, అదే సమయంలో తన చేతిని ఎడమనుండి కుడివైపుకు త్రిప్పుతూ ఉంటాడు. ఈ విధంగా త్రిప్పడం వలన, ఎడమనుండి కుడివైపుకు తిరిగే చేతిలోని చక్రం యొక్క వేగం కూడా పెరుగుతుంది. దాని ఫలితంగా అనారోగ్యం సోకిన చక్రం ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించగలుగుతుంది. శక్తి ప్రసరణ చేయడానికై చేతిలోని చక్రం ఎడమవైపు నుండి కుడివైపుకు తిరగాలి. పరిశుభ్రం (క్లీన్సింగ్) చేయడానికీ అధికంగా పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని తొలగించడానికీ చక్రం కుడివైపునుండి ఎడమవైపు తిరగాలి. ఈ ప్రక్రియ ఎంతో సరళమైనదే గాక, సులభంగా ఆచరించగలిగినది కూడా!

చక్రాలు తిరిగే వేగాన్ని బట్టి, వాటి ఆకారం మారుతూ ఉంటుంది. సాధారణ పరిస్థితులలో, ఎడమనుండి కుడికీ, కుడినుండి ఎడమకూ తీవ్రగతిన తిరుగుతూ ఉన్నప్పుడు, మన కంటికి ఈ చక్రం చివరలు సూదిగా గల, ఎన్నో రేకులు ఉన్న కలువపువ్వులా కనిపిస్తుంది. కుడినుండి ఎడమవైపుకు ఎడమనుండి కుడివైపుకూ తిరుగుతూ ఉన్న ప్రాణశక్తి కదలికల కలగలుపు వలన సూదైన ఈ కలువరేకులు మన కంటికి కన్పిస్తాయి. అందుకనే టిబెట్టు, చైనావారి ప్రాచీనగ్రంథాలలోనూ, యోగశాస్త్రం గురించి వ్రాసిన ప్రాచీన సంస్కృత గ్రంథాలలోనూ, చివరలు సూదిగా కల ఎన్నో రేకులున్న కలువపువ్వుల్లా ఈ చక్రాలను చూపించారు. ఒక చక్రం యొక్క వేగాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఉద్దేశపూరకంగా తగ్గించినప్పుడు, దాని ఆకారాన్నీ, దానికి గల రేకుల సంఖ్యనూ స్పష్టంగా చూడగలము. చక్రం యొక్క రేకుల ఆకారం గుండ్రంగా ఉంటుంది. అందువల్లనే ఈ చక్రాల రేకులు గుండ్రంగా ఉంటాయని 'లెడ్ బీటర్' వర్ణించాడు. అంతేగాని సూదిగా ఉన్నట్లు చెప్పలేదు. వేగంగా తిరుగుతూ ఉన్నప్పుడు, చక్రం ఉబ్బుతుంది. మందం పెరుగుతుంది. అత్యంత వేగంగా తిరుగుతూ ఉన్నప్పుడు, ఈ చక్రం మిరుమిట్లుగొలిపే ఒక కాంతి బిందువులా కనిపిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికాభిలాషి ఎవరైనా ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఆతని శిరస్సు ప్రాంతానికి ఆధ్యాత్మిక, ప్రాణశక్తులు ఆకర్షింపబడతాయి. అందువల్లనే, అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్న యోగులు, ఋషుల తలచుట్టూ ఒక విధమైన ప్రకాశవంతమైన వెలుగు కన్పిస్తుంది.

ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు

ఇంతవరకూ వివరించిన సాధనా పద్ధతులన్నీ ఈ గ్రంథకర్తా, ఆతని స్నేహితులూ అనుసరించినవి. ఇవేగాక, ఇతర చికిత్సకులు ఉపయోగించే చికిత్సా పద్ధతులు మరెన్నో

ఉన్నాయి. కాని వాటి వెనుకగల మూలసూత్రం ఒక్కటే - రోగగ్రస్థమైన భాగాలను నిర్మలపరచి శక్తితో నింపడమే.

1. బయటకు వెలికితీసే ప్రక్రియ.

   a. ప్రాచీనకాల పద్ధతి
   b. ప్రాథమిక పద్ధతి
   c. ఆధునిక పద్ధతి

2. షార్ట్ సర్వ్యాటింగ్

   - శుభ్రం చేయుట (క్లీన్సింగ్)
   - శక్తితో నింపుట (ఎనర్జైసింగ్)

3. షార్ట్ సర్వ్యాటింగ్ - ప్రాణశక్తిని సరిగ్గా సర్దుట

1.(a) బయటకు వెలికితీసే - ప్రాచీన పద్ధతి

ఏ విధమైన శిక్షణా పొందకుండా, సహజంగా వ్యాధులకు చికిత్సచేసే శక్తి పుట్టుకతోనే అబ్బినవారు, ఎల్లప్పుడూ కాకపోయినా, అప్పుడప్పుడూ ఉపయోగించే సాధారణ వెలికితీత పద్ధతులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ సహజ చికిత్సకులు వ్యాధి సోకిన శరీరభాగాన్ని కేవలం చేతితో స్పర్శించి, అప్రయత్నంగా బాధను, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు తీసివేస్తారు, లేదా దానిని బయట వదలివేయకుండా తమ శరీరంలోనే జీర్ణించుకుంటారు. ఇలా ఎందుకు చేస్తారంటే, నిజానికి ఆ రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని ఎలా తొలగించుకోవాలో వారికి తెలియదు. దానికి ఏవిధంగా చేయాలో వారికి అర్థంకాదు. దాని పర్యవసానంగా, ఈ అనారోగ్యంతో కూడుకొని ఉన్న జీవధాతు పదార్థము వారి శరీరంలో ప్రవేశించి, వారికి కూడా అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కాని వారు ఒక రాత్రి చక్కగా నిద్రపోవడం ద్వారా దాని చెడు ప్రభావాన్నుండి బైట పడగలరు. ఈ పద్ధతి ఎంతమాత్రమూ పాటింపదగినది కాదు.

1. (b) వెలికితీయుట - ప్రాథమిక పద్ధతి

ఒక చేతిలోని చక్రంద్వారా అనారోగ్యం సోకిన జీవధాతు పదార్థాన్ని గ్రహించి, మరొక చేతిలోని చక్రంద్వారా బయటకు పారద్రోలడం అనేది మరొక పద్ధతి. ఇలా గ్రహించడానికి ఒక చేతినీ, బయటకు విడచిపెట్టడానికి మరొక చేతిని ఉపయోగించాలి. రెండు చేతుల్లో మీరు ఏ

చేతినైనా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ప్రాచీన పద్ధతి కంటే కొంచెం మెరుగైన పద్ధతి అయినప్పటికీ, దీనిని పాటించకూడదు. ఈ పద్ధతిలో ఎల్లప్పుడూ చికిత్సకుని శరీరంలో ఎంతో కొంత పరిమాణంలో, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం ఉండిపోయే ప్రమాదం ఉంది. సంవత్సరం మొత్తం మీద సుమారు 250 రోజులపాటు, ఈ విధంగా రోజుకు ఇరవైనుండి ఏభైమంది రోగులకు చికిత్స చేసినప్పుడు, ప్రతి రోగినుండీ సంక్రమించే కొద్దిపాటి పరిమాణంలో ఈ అనారోగ్యపూరితమైన జీవధాతు పదార్థం చికిత్సకునిలో ప్రవేశించినప్పుడు, ఆ చికిత్సకుని ఆరోగ్యం ఏమౌతుందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. అతడు ఎంతోకాలం ఆరోగ్యవంతుడుగా ఉండలేడు. క్రొత్త క్రొత్త వ్యాధుల బారిన పడి చివరికి తన ప్రాణానికే ముప్పు తెచ్చుకుని మరణించవచ్చు. మలినమైన, జిగురుగా ఉన్న, బూడిదరంగులో ఉన్న రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని లోపలికి పీల్చుకోవడం అనే అభిప్రాయాన్ని పూర్తిగా విడనాడాలి. ఇటువంటి చికిత్సా విధానానికి పూనుకోరాదు.

1. (c) వెలికితీయుట - ఆధునిక పద్ధతి

అనారోగ్యపూరితమైన శరీరభాగం నుండి రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని దృఢసంకల్పంతో బయటకు తీసివేయడమనేది మరొక పద్ధతి. మలిన జీవధాతు పదార్థాన్ని చేతితో పట్టుకుని, వ్యర్థ జీవపదార్థాన్ని తొలగించే 'డిస్పోజల్ యూనిట్'లో విదిలిస్తారు. ఊడ్చినట్లుగా చేతిని కదిలించరు. అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగానికి కొన్ని అంగుళాల దూరంలో చేతిని ఉంచి, రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థం శరీరంలోనుండి బయటకు వచ్చేయాలి అనే దృఢసంకల్పంతో, దానిని బయటకు రాబడతారు.

2 (a) పార్ట్ సర్క్యూటింగ్ - శుభ్రంచేసి, శక్తిని ప్రసరించుట (క్లీన్సింగ్ & ఎనర్జైసింగ్)

అనారోగ్యం సోకిన భాగాన్ని శుభ్రపరుస్తూ శక్తి ప్రసరణ చేయడానికిగానీ, లేదా ఒక శరీరభాగ ప్రాంతంలోనుండి మరొక ప్రాంతానికి ప్రాణశక్తిని సర్దడానికిగానీ (redistribute) ఈ పార్టు సర్క్యూట్ పద్ధతిని అనుసరించవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో, చికిత్స చేయవలసిన చక్రం వెనుకభాగాన, శక్తిని ప్రసరించే చేతినీ; చక్రానికి ముందు భాగాన శక్తిని బయటకు రాబట్టి, గ్రహించే చేతినీ ఉంచుతారు.

అనుసరించే విధానము:

1. ప్రాణిక శ్వాసను చేస్తూ ఉండాలి.

2. చికిత్స చేయవలసిన చక్రం వెనుకభాగాన శక్తి ప్రసారం చేసే మీ చేతిని ఉంచాలి.

3. శక్తిని బయటకు రాబట్టే మీ చేతిని చక్రం ముందు భాగాన ఉంచాలి. ఆ చేతి చుట్టూ ప్రకాశవంతమైన కాంతి ఒక పొరలా వ్యాపించి ఉన్నట్లు చూడండి.

4. చక్రం వెనుక భాగానికి శక్తి ప్రసారం చేయండి. మలినమైన శక్తి బయటకు వస్తున్నట్లుగా భావిస్తూ, దృఢసంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోండి. శక్తిని బయటకు వెలికితీసే చేతిచుట్టూ ఉన్న ప్రకాశవంతమైన కాంతి పొర లోనికి ఈ రోగగ్రస్తమైన శక్తి చొచ్చుకొనిపోకూడదు. ఈ మలినమైన శక్తిని మీ శరీరంలోనికి గ్రహించకూడదు.

5. ఈ మలిన శక్తిని, వ్యర్థ జీవధాతు పదార్థాలను సేకరించి దూరంగా పారబోసేందుకు ఉద్దేశించిన 'బయోప్లాస్మిక్ వేస్ట్ డిస్పోజల్ యూనిట్' లలో విదిలించాలి.

2. (b) షార్ట్ సర్క్యూటింగ్ – ప్రాణశక్తిని సర్దుట:

మూలస్థానమునుండి శక్తిని గ్రహించడానికి ఒక చేతినీ, చికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగానికి శక్తిని ప్రసరించడానికి మరొక చేతినీ ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు, తలనొప్పికి చికిత్స చేయాల్సివచ్చిందనుకుందాము. అప్పుడు ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించే చేతిని విశుద్ధ చక్రానికి ఎదురుగా ఉంచి, శక్తిని బయటకు ప్రసరించే చేతిని అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగం మీద ఉంచాలి.

ఇవేగాక ఇక్కడ చెప్పని పద్ధతులు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి. ఏ పద్ధతిలోనైనా మూల సూత్రం ఒకటే. అదే – శుభ్రపరచి, శక్తితో నింపడమే!

వస్తువులకు శక్తి ప్రసరణ

చికిత్సా విధానానికి ఉపకరించేందుకు నీరు, ఆహారము, మూలికలు, ఔషధాలు, ఆల్కహాల్, నూనెలు, (లేపనములు) మలామ్, ద్రవ ఔషధాలు (లోషన్లు), బ్యాండ్ ఎయిడ్, పట్టీలు, దూది వంటి వాటికి కూడా శక్తిని ప్రసరింపజేయవచ్చు. శక్తితో నింపిన నీటిని రోగులచేత త్రాగిస్తే, వారు త్వరగా కోలుకోగలరు. అనారోగ్యం త్వరగా తగ్గిపోతుంది. చల్లని నీరు ఎక్కువ ప్రాణశక్తినీ వెచ్చటి నీరు అతి తక్కువ ప్రాణశక్తినీ గ్రహించగలదు.

మూలికలు, ఔషధాలు, మందులు, ఆయింట్మెంట్లు, నొప్పిని తగ్గించే మలామ్లు, లోషన్లు, నూనెల సామర్థ్యాన్నీ, శక్తినీ పెంచేందుకు వాటికి శక్తిని ప్రసరింపచేయవచ్చు. క్రిమి సంహారక ప్రభావాన్ని అధికం చేసేందుకూ, అనారోగ్యం తొందరగా తగ్గేందుకూ, శరీరానికి

మర్దనా చేసే ఆల్కహాలులను కూడా శక్తితో నింపవచ్చు. 'బ్యాండ్-ఎయిడ్, పట్టీలు, బ్యాండేజీ, దూదులకు కూడా అదేవిధంగా శక్తి ప్రసారణ చేయవచ్చు.

శక్తిపూరితమైన నూనెలో గల ప్రాణశక్తినీ లేదా వ్యాధిని రూపుమాపే శక్తినీ, రోగగ్రస్థమైన శరీర భాగానికీ, లేదా చక్రానికీ బదిలీ చేయడమే దీని వెనుక గల రహస్యం. మతపరమైన ఆచారాలలో, రోగికి పవిత్రమైన, లేదా శక్తిపూరితమైన నూనెను పట్టించడంలో గల మర్మము ఇదే.

కొందరు రోగులు బుద్ధిపూర్వకంగాగానీ, తమకు తెలియకుండాగానీ ఈ చికిత్సా పద్ధతిని వ్యతిరేకిస్తారు. ఆ విధంగా ప్రతిఘటించిన రోగులలో కొంతమేరకు, వారి శరీరంలోనికి ప్రాణశక్తి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తారు. అలాంటి సందర్భాలలో, ప్రాణశక్తిని లోనికి చొప్పించేందుకు శక్తితో నింపిన నూనెను వాడవచ్చు. అది రోగి శరీరంలోనికి ప్రాణశక్తి ప్రవేశించేందుకు తగిన 'ద్వారము' లేదా మార్గము లాగున పనిచేస్తుంది.

చర్మవ్యాధులను తగ్గించేందుకు, శక్తి నింపిన ఆయింట్‌మెంట్, లోషన్ లేదా మలాములను, మొట్టమొదటి ప్రాణచికిత్స తర్వాత వాడవచ్చు. ఎన్నోసార్లు రోగిని చికిత్సకు గురి చేసే బదులు, వాటిని వాడడం వలన, చికిత్స చేయించుకోవడానికి రోగి పదే పదే రానవసరం ఉండదు. తక్కువసార్లు వస్తే సరిపోతుంది. శక్తి నింపిన ఆయింట్‌మెంట్, లేదా మందును వాడడం వలన రోగిని త్వరగా అనారోగ్యం నుండి బైట పడేలా చేయవచ్చు. అందువలన అంతకంటే తీవ్ర అనారోగ్యాలతో బాధపడుతున్న పెక్కుమందికి చికిత్స చేయడానికి చికిత్సకుడు ఎక్కువ సమయాన్ని వినియోగించగలుగుతాడు.

భవిష్యత్తులో కొన్ని దశాబ్దాల తర్వాత త్వరితమైన, సమర్ధవంతమైన ఫలితాలనిచ్చేందుకు, ఎన్నో మందులనూ, ఔషధాలనూ ప్రాణశక్తితో నింపుతారు.

ప్రాణిక శ్వాసక్రియ, శక్తి ప్రసరణ ప్రక్రియలద్వారా, వస్తువులను శక్తివంతంగా చేయవచ్చు. భౌతిక సాధనాలనుపయోగించి కూడా, శక్తిని ప్రసరింపజేయవచ్చు.

సాధారణ, తీవ్ర అనారోగ్యాలకు చికిత్స

1. జీవశక్తి స్థాయిని పెంచుటద్వారా శరీరంలోని రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుట

బాక్టీరియా, వైరస్ క్రిములవల్లనే ఎన్నో అనారోగ్యాలు కలుగుతున్నాయి. ఈ సూక్ష్మ రోగ క్రిముల బారినుండి శరీరాన్ని రక్షించే తెల్లరక్త కణాలు ఎముకలనుండి ఉత్పత్తి అవుతాయి.

సరైన పద్ధతిలో ప్రాణ చికిత్స చేసి, శరీరంలోని జీవశక్తి స్థాయిని పెంచడంద్వారా రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే శారీరక వ్యవస్థను పటిష్టపరచి, నిరోధకశక్తిని పెంచవచ్చు.

a. 3 – 4 సార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. అరికాళ్ళలోనూ, అరచేతులలోనూ గల చిన్న చక్రాలను శుభ్రపరచి, శక్తివంతం చేయాలి. అదే సమయంలో, 'ప్రాణశక్తి' లేదా 'తెల్లని కాంతి' ఎముకలలోనికి వెళ్తూ ఉన్నట్లుగా మీరు ఊహించవచ్చు. చేతులు, కాళ్ళలో గల ఎముకలకు బలాన్ని చేకుర్చడానికే గాక, శరీరంలోని జీవశక్తి స్థాయిని పెంచేందుకై, ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని శరీరంలోనికి గ్రహించేవిధంగా అరికాళ్ళలోని చక్రాలనూ, అరచేతులలోని చక్రాలనూ పాక్షికంగా చైతన్యవంతంగా చేయడానికే ఇలా చేస్తారు.

ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరపరచవద్దు. అలా చేస్తే, చేతి, కాలి చక్రాలకు పాక్షికంగా అటంకం కలుగవచ్చు.

c. ముందు, వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్, కాలేయం (ముందు, వెనుక, ప్రక్కల) ప్రాంతాల్లో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ముందు భాగాన గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికి శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. కాలేయమునకు బలాన్ని చేకూర్చి, శరీరానికంతటికీ ముఖ్యంగా మొండెము లోపల గల అవయవాలకు శక్తిని చేకూర్చడానికీ ఈ విధంగా చేస్తారు. రక్తంలో ఉండే విష పదార్థాలను కాలేయం తొలగిస్తుంది. దానికి బలాన్ని చేకూర్చితే, పూర్తి శరీరం యొక్క రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

d. మణిపూరక చక్రాన్ని శుభ్రపరచి, శక్తితో నింపాలి. ఇలా చేయడంవలన రెండు ముఖ్య ఫలితాలు కలుగుతాయి. 1. మణిపూరక చక్రాన్ని శక్తితో నింపి పాక్షికంగా చైతన్యవంతం చేస్తే, (దానిలో కదలిక కలిగిస్తే), అది ప్లీహ చక్రాన్ని శక్తితో నింపి, పాక్షికంగా చైతన్యాన్ని కలిగిస్తుంది. దానివలన, అది ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించగలదు. దాని ఫలితంగా, శరీరం యొక్క జీవశక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది. 2. మణిపూరక చక్రం పాక్షికంగా చైతన్యవంతమై, 'కృత్రిమమైన ప్రాణశక్తి' ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దానివలన జీవశక్తి శరీరము ఎక్కువ శక్తివంతమౌతుంది. దాని ఫలితంగా జీవశక్తి శరీరానికి అధికంగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

e. మూలాధార చక్రం వద్ద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానికి శక్తిని ప్రసారం చేయాలి. రోగి జ్వరంతో బాధపడుతూ ఉన్నప్పుడు ఈ మూలాధార చక్రానికి శక్తి ప్రసారము

చేయవద్దు. దానివలన అతని జ్వరం ఇంకా ఎక్కువ కావచ్చు.

f. సుఖరోగాలు, పాండురోగం లేదా కేన్సర్ వ్యాధి గతంలో సోకినవారికి గానీ, ఇప్పుడు ఆ వ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉన్నవారికిగానీ, ఈ చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించవద్దు. ఈ వ్యాధులకు తగిన చికిత్స ఎలా చేయాలో 'అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్' అనే సంపుటి (volume-2) గ్రంధంలో తెలుపబడింది.

2. మశూచికము, జర్మన్ మీజిల్స్, ఆటలమ్మ

a. 3-4 సార్లు సాధారణ 'స్వీపింగ్' చేయాలి.

b. ముఖము, గొంతు, మొండెము ముందు, వెనుక భాగాలలో క్షుణ్ణంగా 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి. అనారోగ్యం సోకిన భాగానికీ, ఉదర ప్రాంతానికీ ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

c. శరీరం యొక్క రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడానికి, కాలేయము సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంపై విడివిడిగా, సుమారు 20 సార్లు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, అప్పుడు సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

d. మణిపూరక చక్రం మీద, చేతులు, కాళ్ళల్లో గల చిన్న చక్రాలపైనా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి.

e. ఈ చికిత్సలో, శరీరాన్ని పూర్తిగా, క్షుణ్ణంగా శుభ్రపరచడం పైననే ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.

f. మూలాధార చక్రానికి నేరుగా శక్తిని ప్రసారం చేయవద్దు.

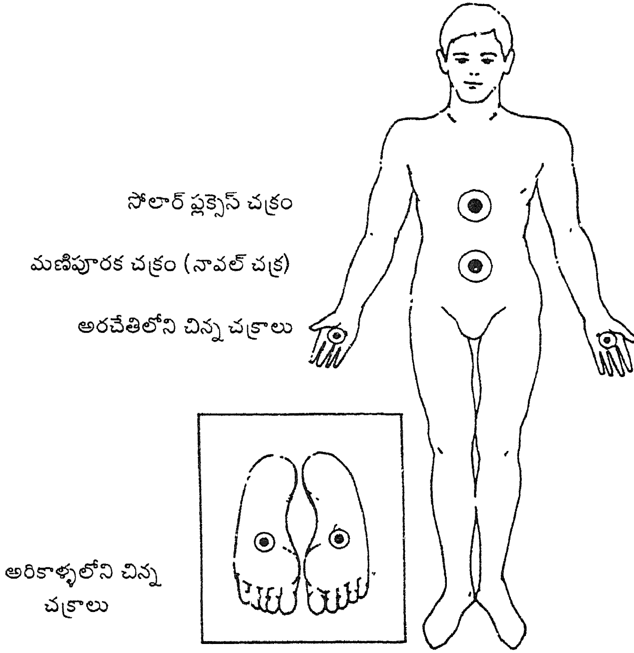
g. మరికొన్ని రోజులపాటు పై చికిత్సను కొనసాగించాలి.

3. గవదబిళ్ళలు - గొంతువాపు

a. 2-3 సార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. గొంతు, మెడభాగంలో పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. విశుద్ధ చక్రాలనూ, ద్వితీయ విశుద్ధ చక్రాలనూ పూర్తిగా శుభ్రంచేసి వాటిని శక్తితో నింపాలి.



పటము *4.8:* మశూచికము, జర్మన్ మీజిల్స్, ఆటలమ్మలకు ప్రాణచికిత్స

d. రోగికి చెప్పుకోదగినంతమేరకు ఉపశమనం కలిగేవరకూ, చెవుల క్రింద వెనుకభాగంలో ఉండే చిన్న చక్రాలను (జా మైనర్ చక్రాలను) పదే పదే లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తూ, శక్తితో నింపుతూ ఉండాలి. ఈ 'జా మైనర్ చక్రా'లకు శక్తిని ప్రసారం చేయడం వలన, చెవికి సమీపాన ఉన్నవీ, లాలాజలము ఊరుటకు కారణమైనవీ యగు పైరోటిడ్ గ్రంధులు గొంతుకు ఇరువైపులా ఉండే గళ గ్రంధులతో సహా మొత్తం నోరంతటికీ శక్తి ప్రసరణ జరుగుతుంది. అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగాలు అత్యంత వేగంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తాయి కాబట్టి, రోజుకు రెండుసార్లు ఈ విశుద్ధ చక్రాన్నీ 'జా మైనర్ చక్రాల'నూ శుభ్రం చేసి వాటికి శక్తి ప్రసారణ చేస్తూ ఉండాలి.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

f. శరీరం యొక్క ఆరోగ్య రక్షణా వ్యవస్థను మెరుగు పరచేందుకు, ఇంతకుమునుపే ''జీవశక్తి స్థాయిని పెంచుటద్వారా శరీరంలోని రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుట''కై తెలిపిన విధానాన్ని అనుసరించండి.

4. దంతాలనుండి/పంటి చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారుట

a. అనారోగ్యం సోకిన భాగాన్ని పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తితో నింపాలి. అవసరమైనన్నాళ్ళు ఈ చికిత్సను పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి.

b. విశుద్ధ చక్రాన్నీ, జా మైనర్ చక్రాలనూ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి.

c. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

d. అవసరమైనన్నాళ్ళూ పదే పదే చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

5. నోటి దుర్వాసన

a. రెండు – లేదా మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. అనారోగ్యం సోకిన భాగాన్ని లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత శక్తితో నింపాలి.

c. విశుద్ధ చక్రం, జా మైనర్ చక్రాలను లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి. అలా ప్రసారం చేసిన శక్తిని స్టెబిలైజ్ చేయాలి.

d. అనారోగ్యం సోకిన భాగం చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో, ఎంతో త్వరితగతిన ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది కాబట్టి, పైన చెప్పిన b, c లను రోజుకు 2–3 సార్లు చేస్తూ ఉండాలి.

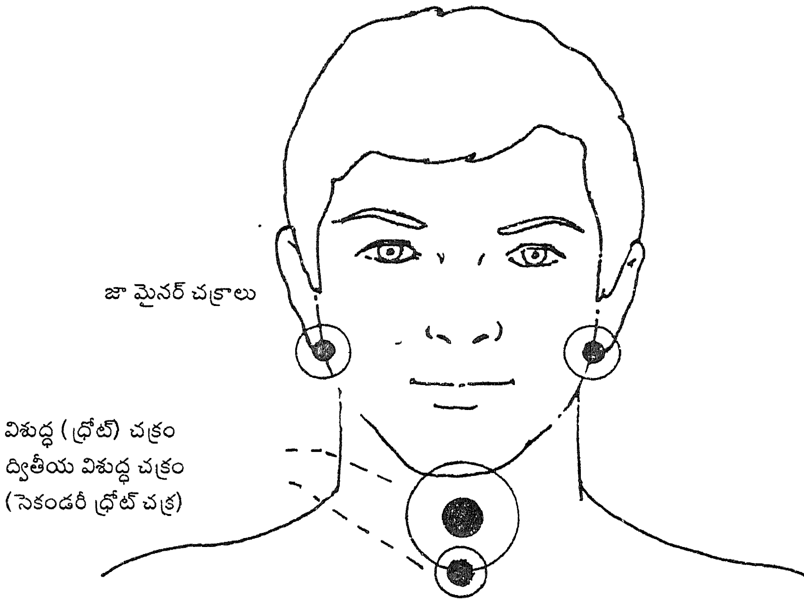
e. శరీరం యొక్క రోగనిరోధకశక్తినీ, ఆరోగ్య రక్షణ యంత్రాంగాన్నీ ఎక్కువ చేసేందుకు, ఇంతకుమునుపు ''జీవశక్తి స్థాయిని పెంచుటద్వారా శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుట''కై వివరించిన సూచనలను పాటించాలి.

f. వెంటనే దంతవైద్యుని సంప్రదించమని రోగికి చెప్పాలి.

6. మూర్ఛపోవుట/స్పృహ కోల్పోవుట

a. రోగికి స్పృహ వచ్చేవరకూ, రోగి మణిపూరక చక్రానికి శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. ఇలా చేయడం వలన శిరస్సుప్రాంతంతో సహా, శరీరమంతటిలోనూ గల ప్రాణశక్తి స్థాయిని పెంచుతుంది. ఈ పద్ధతిలో రోగ నివారణకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇది అయినప్పటికీ సురక్షితమైన పద్ధతి.

b. ఇంకొక పద్ధతి ప్రకారం, తల వెనుక భాగానికి ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేయాలి. ఇది చాలా త్వరిత ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కాని, అధికంగా శక్తిని ప్రసారం చేయడం వలన, శిరస్సులో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. అది తలనొప్పిగా బైట పడవచ్చు.



పటము 4.9: గవదబిళ్ళలు, టాన్సిల్స్, దంతాలనుండి రక్తం కారుట, నోటి దుర్వాసన.

c. ఆకస్మికంగా ఉద్రేకం వలన కలిగే సంక్షోభం, మనస్తాపం వలన స్పృహ కోల్పోయినట్లయితే, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం యొక్క ముందు వెనుక భాగాలనూ, మణిపూరక చక్రాన్నీ పూర్తి.ా లోకలైజ్డ్ క్లీనింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత మణిపూరక చక్రాన్నీ, ముందువైపున ఉన్న సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నీ శక్తితో నింపాలి.

d. తలలో తీవ్రమైన కుదుపు, అఘాతము కలిగినప్పుడు, ఆ ప్రాంతాన్ని లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తూ, ఆ తర్వాత అనారోగ్యము సోకిన తల భాగానికి శక్తిని ప్రసరింపచేస్తూ ఉండాలి. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి. వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించమని రోగికి సూచించండి.

7. హ్రస్వదృష్టి, దూరదృష్టి, (మెల్లకన్ను)

సాధారణంగా నేత్ర చక్రాలు లేదా కళ్ళు శక్తిని కోల్పోయి ఉంటాయి. జీవశక్తి మండలం యొక్క మందము అంగుళం లోపు నుండి రెండంగుళాల వరకూ ఉండవచ్చు. మరికొందరు

రోగులలో, కళ్ళల్లో ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోవడం వలన కూడా కళ్ళు అనారోగ్యానికి గురికావచ్చు.

కళ్ళకు సూటిగా శక్తి ప్రసరణ చేయకూడదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఒకవేళ అలా చేస్తే, ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, వాటి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఇంకా దిగజారిపోతుంది. ఆజ్ఞా చక్రం, తల వెనుకనున్న చక్రం, కణతలలోనున్న చక్రాలద్వారా మాత్రమే కళ్ళకు శక్తి ప్రసారము చేయాలి.

a. ఒకటీ, లేదా రెండు వ్రేళ్ళతో కళ్ళను 'స్కాన్' చేయాలి.

b. కళ్ళను పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. సరైన పద్ధతిలో స్వీపింగ్ చేసినట్లయితే, కళ్ళయొక్క లోపలి కాంతి వలయాలు కొద్దిగా పెరుగుతాయి.

c. ఆజ్ఞా చక్రం, తల వెనుక చక్రం, కణతలలో గల చక్రాలను లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి. అలా శక్తిని ప్రసరించే సమయంలో తెల్లని కాంతి, లేదా ప్రాణశక్తి కళ్ళలోనికి వెళ్తున్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి.

d. కళ్ళను మరల 'స్కాన్' చేసి, ఆ ప్రాంతంలో ఇంకా ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. రోగి బలహీనంగా గానీ, ముసలివాడిగా గానీ ఉంటే, ఆతని శరీరానికి బలం చేకూర్చడానికీ, త్వరగా రోగ నివారణ కావడానికీ, మూలాధార చక్రం, స్వాధిష్ఠాన చక్రం, మణిపూరక చక్రం, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి వాటికి శక్తిని ప్రసరించాలి. అనారోగ్యం తగ్గడం అనేది కళ్ళ ఆరోగ్య పరిస్థితి పైననే గాక, మొత్తం శరీరం యొక్క సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

f. పైన చెప్పిన విధంగా స్వీపింగు, శక్తి ప్రసరణా చేసిన వెంటనే రోగికి తాత్కాలికంగా, కొద్దిగా ఉపశమనము కలిగినట్లు అన్పిస్తుంది. ఇలా అన్పించడం మంచిదే. ఇదే చికిత్సను వారానికి 2–3 సార్లు చేస్తూ ఉండాలి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యం తగ్గాలంటే, రోగి కంటి అద్దాలు ధరించడం మానివేయాలి. ఒకవేళ కళ్ళద్దాలు ధరించకపోతే తలనొప్పి వస్తుందంటే, కళ్ళద్దాలు ఉపయోగించే సమయాన్ని క్రమక్రమంగా తగ్గిస్తూ, చివరికి కంటి అద్దాలు పూర్తిగా తీసివేయాలి. అనారోగ్యం పూర్తిగా తగ్గడానికి 3 లేదా 4 నెలలు పట్టవచ్చు.

8. మెల్లకన్ను, కళ్ళల్లో పువ్వులు

పై అనారోగ్యానికి సూచించిన చికిత్సా విధానాన్నే అనుసరించాలి.

9. ఎంతోకాలంగా ఉన్న తీవ్ర గ్లకోమా వ్యాధి

కంటిలోని నల్లగుడ్డు పోటుతో ప్రారంభమై, క్రమక్రమంగా దృష్టిదోషాన్ని కలిగించే ఒక విధమైన నేత్రవ్యాధిని గ్లకోమా అంటారు.

కళ్ళు, లేదా కళ్ళలోని చక్రాలు, ఆజ్ఞా చక్రం, కణతలలోని టెంపుల్ చక్రాలు, తల వెనుకవైపున ఉన్న (బ్యాక్ హెడ్) చక్రం, శిరస్సు ఈ అనారోగ్య ప్రభావానికి గురి అవుతాయి. పదే పదే మానసిక ఒత్తిడికీ లేదా ప్రతికూల ఉద్రేకాలకూ లోనవుతూ ఉన్నప్పుడు, ఈ గ్లకోమా వ్యాధి ఎక్కువ అవుతుంది. కాబట్టి సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికి కూడా చికిత్స చేయాలి.

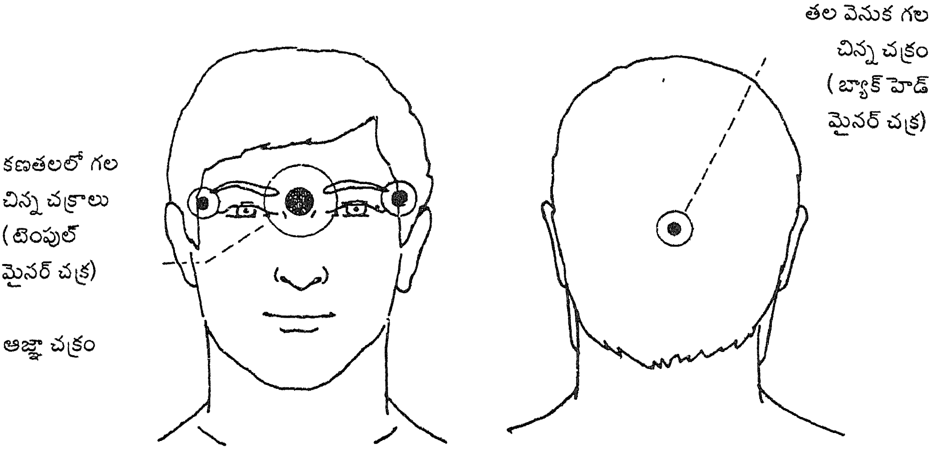
గ్లకోమా వ్యాధి అత్యంత ప్రమాద స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, (విషమించినప్పుడు) రోగి చాలా బలహీనంగా కావడంతోబాటు, కళ్ళలోనూ, తలలోనూ విపరీతమైన పోటుగా అన్పిస్తుంది. కొద్దిసేపుగానీ, లేదా ఎక్కువసేపుగానీ రోగికి కళ్ళు కన్పించకపోవచ్చు కూడా!

a. కళ్ళను, కంటి చక్రాలనూ, ఆజ్ఞా చక్రాన్నీ, కణతలలో గల 'టెంపుల్' చక్రాన్నీ, తల వెనుక గల 'బ్యాక్ హెడ్' చక్రాన్నీ, పూర్తి శిరస్సునీ, ముందు వెనుక గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలనూ, ఒకటి, లేదా రెండు వ్రేళ్ళతో 'స్కాన్' చేయాలి.

b. కళ్ళల్లో గల పోటు లేదా ఇబ్బందిని తొలగించి రోగికి వెంటనే ఉపశమనం కలిగించడానికై కళ్ళనూ, ఆ తర్వాత తల ప్రాంతాన్నీ పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. ఆజ్ఞా చక్రం, బ్యాక్ హెడ్ చక్రం, కణతలపైనున్న టెంపుల్ చక్రాలనూ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. అలా శక్తిని ప్రసరింపచేసే సమయంలో, ఒక తెల్లని కాంతి లేదా ప్రాణశక్తి కళ్ళలోనికి వెళ్తున్నట్లుగా ఊహించాలి.

d. కళ్ళను మరల 'స్కాన్' చేయాలి. రోగికి తగినంత ఉపశమనం కలిగే వరకూ పైన చెప్పిన b, c అనే చికిత్సా పద్ధతులు కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.



పటము 4.10: దూరదృష్టి, హ్రస్వదృష్టి, కాంతి కిరణాల సక్రమ కేంద్రీకరణకు అవరోధం కలిగించే నేత్ర లోపం, మెల్లకళ్ళు, కంట్లో పువ్వు వేయుట, తీవ్రమైన, లేదా విపరీతమైన గ్లకోమా.

e. ముందు, వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత వాటిని పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి.

f. ఆ రోగికి హృద్రోగము కూడా ఉన్నట్లయితే, అప్పుడు ఆతని హృదయానికి కూడా చికిత్స చేయాలి.

g. వారానికి మూడుసార్లు ఈవిధంగా చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా పెక్కు నెలలపాటు చేస్తూ లేదా అవసరమైనంతకాలం చేస్తూ ఉండాలి. ఈ అనారోగ్యానికి మూలకారణము ఉద్రేకము అయినప్పుడు మానసిక వ్యాధుల చికిత్సకునిగానీ లేదా మనస్తత్వశాస్త్ర వైద్యునిగానీ సంప్రదించమని ఆ రోగికి సలహా ఇవ్వాలి. తన మానసిక ఉద్రేకాలనూ, ఉద్వేగాలనూ తగినవిధంగా అదుపులో ఉంచుకోవడానికై ఏవిధంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, మనస్సునేవిధంగా ప్రశాంత పరచాలి, ఎలా ధ్యానం చేయాలి అనేది అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి నేర్చుకోవాలి.

h. గ్లకోమా విషమించినప్పుడు, రోగికి ఇంకా బాధగానూ, ఇబ్బందిగానూ అన్పిస్తూ

ఉంటే, పైన చెప్పిన చికిత్సను రెండు - లేదా మూడు గంటలకొకసారి చేస్తూ ఉండవచ్చు.

i. ఒక కంటి వైద్యనిపుణునీ, ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించిన ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమని రోగికి సూచించాలి.

10. హృద్రోగాలు

హృదయ చక్రం మీద ప్రాణశక్తి తరిగిపోవడంగానీ, పేరుకుపోవడంగానీ జరిగినప్పుడు హృద్రోగాల రూపంలో అవి బయటపడతాయి. గుండె పెద్దది కావడం, హృదయ కండరాలు పాక్షికంగా దెబ్బతినడము, పనిచేయకపోవడము, కీళ్ళవాపుతో వచ్చే హృదయకోశ వ్యాధులు, హృదయ చలనాలలో లోపం వలన కలిగే గాయాలు వంటి హృద్రోగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఏ హృదయకోశ వ్యాధి అయినప్పటికీ, చేసే ప్రాణచికిత్స ముఖ్యంగా ఒకటే. హృదయ చక్రాన్నీ, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నీ క్లీన్సింగ్ చేసి శక్తితో నింపడమే.

a. హృదయాన్ని పూర్తిగా 'స్కాన్' చెయ్యాలి. నొప్పి లేదా ఇబ్బందీ ఉన్న చిన్న చిన్న ప్రాంతాలను చూపించమని రోగిని అడగాలి. ఆయా ప్రదేశాలపైనా, ముందు భాగాన గల హృదయ చక్రంమీదా మీ వ్రేళ్ళతో పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఇబ్బందిగా గల ఆ చిన్న చిన్న ప్రదేశాలలోనికి మీ చేతి వ్రేళ్ళు చొచ్చుకొనిపోయి, అక్కడ ఉన్న రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు తొలగించడాన్ని మీరు ఊహించండి.

b. వెనుకవైపున ఉన్న హృదయచక్రం నుండే ఎల్లప్పుడూ హృదయానికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. అంతేగాని ముందువైపున ఉన్న హృదయచక్రంనుండి మాత్రం చేయకూడదు. వెనుక హృదయ చక్రాన్ని లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానిని శక్తితో నింపాలి. భౌతికమైన హృదయమూ, ముందువైపున గల హృదయచక్రమూ కూడా పరిశుభ్రంగానూ, ప్రకాశవంతంగానూ మారడాన్ని మీరు తిలకించవచ్చు. రోగి పూర్వం సూచించిన ప్రదేశాలలో గల ఇబ్బందీ, నొప్పీ తొలగిపోయి, సుఖంగా ఉన్నదో లేదో రోగిని అడిగి నిర్ధారించుకోవాలి. మరల స్కానింగ్ చేసి, ఆ ప్రదేశంలో స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. సక్రమంగా, పూర్తిగా ఇలా చేసినట్లయితే, రోగికి తక్షణమే కొంతమేరకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. వెనువెంటనేగానీ, కొన్ని గంటలు, లేదా కొన్ని రోజుల తర్వాతగానీ, చెప్పుకోదగినంత ఉపశమనం కూడా కలుగుతుంది. హృదయం

యొక్క ప్రాణశక్తి క్షీణించడం వలన కలిగిన అనారోగ్యానికి చికిత్స చేసేటప్పుడు, శక్తి ప్రసరణకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి. పూర్తిగా క్లీన్సింగ్ (శుభ్రపరచడం) కూడా ఎంతో ముఖ్యమైనదే.

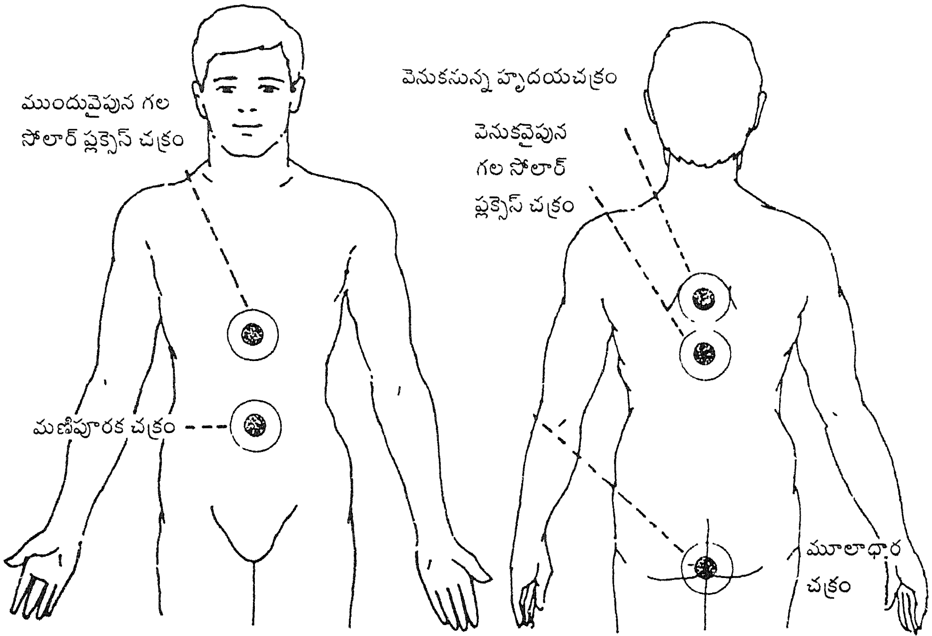
c. కాలేయము, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం పై భాగాన పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. పూర్తిగా శుభ్రం చేయడం క్లీన్సింగ్ మీదనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.

d. ముందు భాగాన గల హృదయ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలలో ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోయి ఉన్నట్లయితే, ఆ ప్రాంతాన్ని పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. పేరుకుపోయిన, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని పూర్తిగా తొలగించడానికి సుమారు 5 నుండి 10 నిముషాలు పట్టవచ్చు. ఈ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ వలన ఉపశమనం కలుగుతుంది. వెనుకవైపున ఉన్న హృదయచక్రంద్వారా హృదయానికి శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. ఇంకా ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్ని కూడా శక్తితో నింపి, ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. రోగి చాలా బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, ఆతని వెలుపలి కాంతి మండలంలో గల రంధ్రాలను మూసివేయడానికీ, ముడులు పడిపోయిన ఆరోగ్య కిరణాల చిక్కులను విడదీయడానికీ ఏదైనా చికిత్స చేసేముందుగా, తప్పనిసరిగా రోగికి సాధారణ స్వీపింగ్ చేసి తీరాలి. దీనివలన రోగి అనారోగ్యం బారి నుండి సులువుగా బైటపడి, త్వరగా కోలుకోగలడు.

f. మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి. దానివలన రోగి శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది. అనారోగ్యం త్వరగా తగ్గిపోయేటట్లు చేస్తుంది.

చాలామందికి ఈ చికిత్స చేయడానికి కొద్ది నిముషాలనుండి, సుమారు అరగంట పడుతుంది. వారానికి మూడుసార్లు ఈ చికిత్స చేయాలి. వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్నవారికి, రోజుకు రెండు మూడుసార్లు కొన్ని రోజులపాటు ఈ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండవచ్చు. దీనికి ఒక నిర్దిష్టమైన నియమాలూ, సూచనలూ ఏవీలేవు. మీ మీ వివేకాన్నిబట్టి సమయానుకూలంగా చేస్తూ ఉండాలి.



పటము 4.11: హృద్రోగాలకు ప్రాణచికిత్స

హృద్రోగం తగ్గి, సాధారణ పరిస్థితికి చేరుకునేందుకు కొన్ని వారాలనుండి, సుమారు 3 నెలలు పట్టవచ్చు. హృద్రోగం యొక్క జటిలత, తీవ్రతలను బట్టి ప్రాణ చికిత్స ఎంత తరచుగా చేస్తున్నదీ, మొదలైన దానికి సంబంధించిన అంశాలనుబట్టి వ్యాధి నుండి కోలుకోవడానికి పట్టే సమయం మారుతూ ఉంటుంది.

11. అధిక కొలెస్టరాల్

సోలార్ ప్లెక్సస్, కాలేయ చక్రాలు శరీరంలో గల కొలెస్టరాల్ స్థాయిని ఒకే విధంగా ఉండేటట్లు చూస్తాయి కాబట్టి వాటికే మనము చికిత్స చేయాలి.

a. సోలార్ ప్లెక్సస్ ముందువైపున, వెనుకవైపున సుమారు 20 నుండి 30 సార్లు పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. కాలేయాన్ని (ముందు, ప్రక్కల, వెనుకల నుండి) పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి.

d. కాలేయము యొక్క చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. ఆ తర్వాత కాలేయం మీద ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. ముందు వెనుకల గల హృదయ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత వెనుకవైపున గల హృదయ (బ్యాక్ హార్ట్) చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి.

f. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనంతకాలం పై విధంగా చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

g. మానసిక ఒత్తిడి, ప్రతికూల ఉద్రేకాల వలన సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, కాలేయం సరియైనవిధంగా పనిచేయకపోవచ్చు. కాబట్టి మనస్సుకు విశ్రాంతి కల్పించడం, మామూలుగా ధ్యానం చేయడం వంటి వాటిని సాధన చేయవలసినదిగా రోగికి సలహా ఇవ్వాలి.

12. అధిక రక్తపోటు

పూర్తిగా బూడిదరంగులో ఉండే మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్ని విపరీతంగా చైతన్యవంతం చేయడం వలన ఈ అధిక రక్తపోటు వస్తుంది. దీనికి ఎన్నో కారణాలున్నాయి.
సక్రమంగాలేని ఆహారము, ఆహార పద్ధతులు, మందులు, మాదకద్రవ్యాలు అనారోగ్యానికి గురైన మూత్రపిండాలు, మానసిక ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, సక్రమ పద్ధతిలో యోగసాధన/ లేదా చికుంగ్ సాధన చేయకపోవుట. ఒక వ్యక్తి కోపంతో, ఉద్రేకంతో ఊగిపోతూ చిందులు త్రొక్కుతూ ఉన్నప్పుడు, లేదా ఆతడు మానసిక సంఘర్షణకు లోనైనప్పుడు, ఆతనిలో గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం అధికంగా చైతన్యవంతమౌతుంది. దానివలన, మెంగ్ మెయిన్ చక్రం కూడా విపరీతంగా చైతన్యవంతమౌతుంది. దాని ఫలితంగా అధిక రక్తపోటు కలుగుతుంది. 2వ అధ్యాయములో చెప్పునట్లుగా, ఈ మెంగ్ మెయిన్ చక్రం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. సాధారణంగా మూలాధార చక్రం బూడిద రంగులోగానీ, మలినమైనదిగాగానీ ఉంటుంది కాబట్టి, మూలాధార చక్రానికి కూడా చికిత్స చేయాలి. ప్రాథమిక, ఇంటర్మీడియెట్ చికిత్సా విధానాలననుసరించి, సోలార్ ప్లెక్సస్, మెంగ్ మెయిన్, మూలాధార చక్రాలను శక్తితో నింపరాదు. అలా చేస్తే రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఇంకా విషమించవచ్చు.

మూలాధార చక్రం నుండి పైకి శిరస్సు వైపునకు ఎంతో ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి పోతూ ఉంటుంది. దానివలన ఆ ప్రాంతంలో ఎంతో ఇబ్బంది, అసౌకర్యము కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా శిరస్సుయొక్క వెనుక భాగం పూర్తిగా మలినమై ఉంటుంది కాబట్టి, దానిని పూర్తిగా క్లీన్సింగ్ చేయాలి.

చికిత్సా విధానము:

a. 3 సార్లుగానీ, అంతకంటే ఎక్కువసార్లుగానీ సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. సహస్రార చక్రం, తల వెనుకవైపున, వెన్నెముక పైన బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. రోగికి కొద్దిగాగానీ, తగినంత మేరకు ఉపశమనం కలిగేవరకూ ఇలా చేస్తూ ఉండాలి.

c. రక్తపోటును తొందరగా తగ్గించడానికై ముందు, వెనుకవైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలను, మెంగ్ మెయిన్ చక్రంపైనా బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ప్రతి చక్రాన్నీ సుమారు 50 సార్లుగానీ, లేదా రక్తపోటు తగ్గి, ఒక సాధారణ స్థాయికి చేరుకుని, అక్కడే స్థిరంగా ఉండేంతవరకూ అంతకంటే ఎక్కువసార్లుగానీ చేయాలి. అవసరమైతే రోజుకు పలుమార్లు ఇదేవిధంగా చేస్తూ ఉండవచ్చు. మెంగ్ మెయిన్ చక్రానికి శక్తి ప్రసారం చేయకూడదని ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోండి. అలా చేయడం వలన రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి మరింతగా దిగజారుతుంది. ''అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్'' లో పూర్తి చికిత్సా విధానం గురించి తెలియజేయడమైనది. మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) సక్రమంగా పని చేయకపోతే, వాటిపై గూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. సాధారణంగా మూలాధార చక్రం కూడా ఈ అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది కాబట్టి, దానిపై కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. శిరస్సు, నుదురు, ఆజ్ఞా చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి. ఆ తర్వాత పూర్తి శిరస్సు భాగాన్నంతటినీ ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

f. హృదయంకూడా ఈ అనారోగ్య ప్రభావానికి గురైతే దానికి కూడా చికిత్స చేయాలి.

g. వెంటనే ఒక డాక్టరునూ, అనుభవమున్న ప్రాణ చికిత్సకునీ సంప్రదించమని రోగికి సూచించాలి.

13. వాసన తెలియకపోవుట

a. ఫాల, ఆజ్ఞా చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిపై శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

ముఖ్యంగా ఆజ్ఞా చక్రంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.

b. ఎడమ, కుడి నాసికా చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి. ఈ చిన్న చక్రాలు నాసికా రంధ్రాల క్రింది భాగంలో ఉంటాయి.

c. చెవులవద్ద ఉండే చక్రాలనూ, శిరస్సు వెనుక గల చిన్న చక్రాన్నీ పరీక్షించాలి. అవి కూడా ఈ అనారోగ్య ప్రభావానికి గురి అయితే, వాటిని కూడా పరిశుభ్రం చేసి వాటిని శక్తివంతం చేయాలి.

d. వారానికి రెండుమార్లు చొప్పున, అవసరమైనంత కాలం ఈ చికిత్సను కొనసాగించాలి.

14. సైనసైటిస్

a. కనుబొమలు, చెక్కిళ్ళ ఎముకలపైనున్న భాగాన్ని బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. ఫాల, ఆజ్ఞా చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. ముఖ్యంగా ఆజ్ఞా చక్రానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి.

c. కుడి, ఎడమ నాసికారంధ్ర చిన్న చక్రాలను క్లీన్సింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి. ఈ చక్రాలు నాసికా రంధ్రాలకు దిగువభాగంలో ఉన్నాయి.

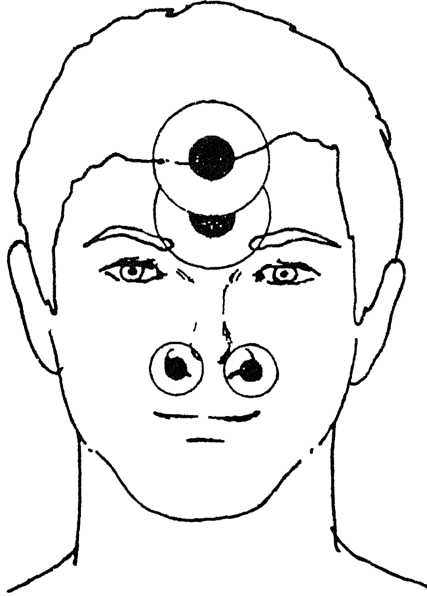
d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని స్టెబిలైజ్ చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

e. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనంతకాలం ఈ చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. రోగికి చాలా ఎక్కువ ఇబ్బందిగా ఉంటే, ఈ చికిత్సను రోజుకు రెండు మూడుసార్లు పదే పదే చేస్తూ ఉండవచ్చు.

15. శ్వాసకోశ వ్యాధులు

ఊపిరితిత్తుల వాపు, క్షయ, ఊపిరితిత్తులలోని వాయుగోళాల వాపు మొదలగునవి

శ్వాసకోశ వ్యాధుల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. కాని దాదాపు వాటన్నింటికీ చేసే చికిత్స ఒక్కటే. శ్వాసక్రియ వ్యవస్థకు చికిత్స చేయడంలో నాలుగు ముఖ్య చక్రాల ప్రమేయం ఉంది. అవి: 1.ఆజ్ఞా చక్రం: ఇది ముక్కును అదుపులో ఉంచి దానికి శక్తిని అందిస్తుంది. 2.విశుద్ధ (థ్రోట్) చక్రాలు (ప్రథమ, ద్వితీయ చక్రాలు): గొంతును అదుపులో పెట్టి దానికి శక్తిని అందిస్తాయి. 3.వెనుకవైపున ఉన్న హృదయచక్రం: ఊపిరితిత్తులనూ, హృదయాన్నీ అదుపులో ఉంచుతూ, వాటికి శక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. 4.సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం: ఉదర



పటము *4.12:* *వాసన తెలియకపోవుటకు, సైనసైటిస్‌కు ప్రాణ చికిత్స*

వితానము (ఉదరాన్నీ, ఊపిరితిత్తులకూ మధ్యన ఉండే కండరాల పొర)ను అదుపులో ఉంచుతూ, దానికి శక్తిని అందజేస్తుంది.

a. 2 – 3 సార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయడంద్వారా శరీరాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి.

b. ముక్కుకు అనారోగ్యం సోకినట్లయితే, ఆజ్ఞా చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి.

c. అనారోగ్య ప్రభావం గొంతుకు కూడా సోకినట్లయితే, విశుద్ధ (థ్రోట్) చక్రాన్నీ, ద్వితీయ విశుద్ధ చక్రాన్నీ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి.

d. ఊపిరితిత్తులపై (ముందువైపు, ప్రక్కల, వెనుకవైపు) లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని పూర్తిగా అన్నివైపులనుండీ క్లీన్సింగ్ చేయాలి. అప్పుడు ముందు, వెనుకల గల హృదయ చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. ఊపిరితిత్తులనూ, హృదయాన్నీ శక్తితో నింపడానికి, వెనుకవైపున గల హృదయ చక్రానికి శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. ఊపిరితిత్తులనూ, వెనుకవైపు గల హృదయచక్రాన్నీ తగినంతగా

శక్తితో నింపడం ఎంతో ముఖ్యం. సూచనలను చక్కగా పాటించినట్లయితే, తక్షణమే రోగికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. వక్షస్థలంలో గల బిగుతుదనం చాలావరకూ తగ్గిపోతుంది.

f. ముందు వెనుక గల సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి బాగుగా శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

g. శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఎంతో నిస్సత్తువగా ఉంటారు. వారి శరీరంలోని శక్తి స్థాయిని పెంచి వారికి బలాన్ని చేకూర్చడానికి మణిపూరక చక్రాన్నీ, మూలాధార చక్రాన్నీ శుభ్రపరచి, శక్తితో నింపాలి. రోగికి జ్వరం ఉంటే, మూలాధార చక్రాన్ని శక్తితో నింపవద్దు. అలా చేస్తే శరీర ఉష్ణోగ్రత ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకని చేతి, కాలి చక్రాలను మామూలుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి.

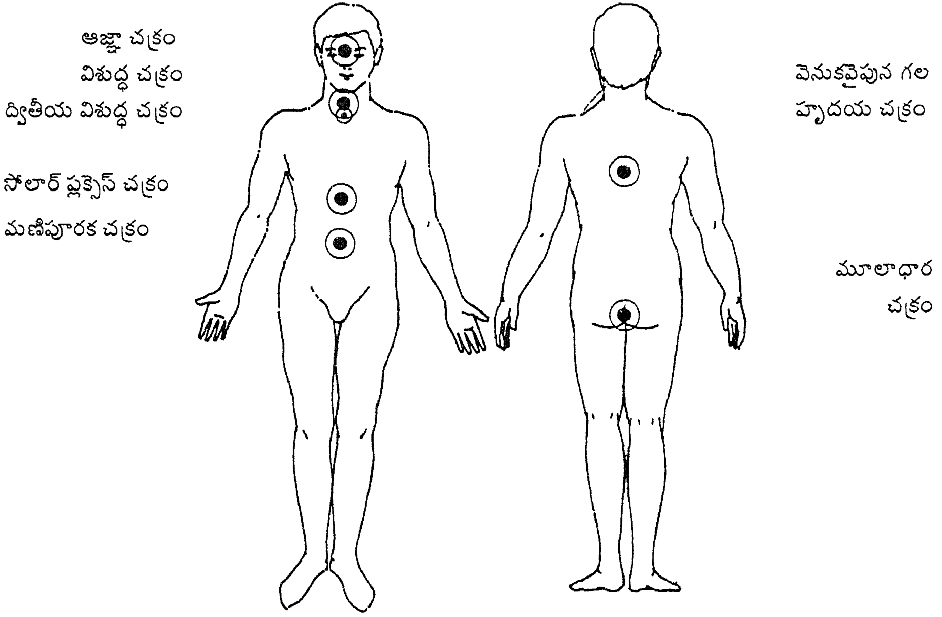
h. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని స్టెబిలైజ్ చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

i. రోగికి పూర్తిగా ఆరోగ్యం చేకూరేవరకూ, వారానికి రెండూ – లేదా మూడుసార్లు ప్రాణచికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

j. క్షయరోగంతో బాధపడేవారికి, వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి, వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున 5 నెలలుగానీ, అంతకంటే ఎక్కువకాలంగానీ, ఈ చికిత్సను కొనసాగించాలి.

k. ఊపిరితిత్తులలోని వాయునాళాల వాపుతో బాధపడుతున్నవారి ఊపిరితిత్తులను బాగుగా క్లీన్సింగ్ చేయడం ఎంతో ముఖ్యం. ఆ తర్వాత రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున మరికొన్ని రోజులపాటు చికిత్స కొనసాగించాలి. తగినంత, లేదా చెప్పుకోదగినంతమేరకు గుణం కన్పించిన తర్వాత, దీనిని రోజుకు ఒకసారికి మార్చవచ్చు. ఆ తర్వాత వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున సుమారు ఒక సంవత్సరంపాటుగానీ, లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలంగానీ చికిత్స చేయవచ్చు.

l. ఊపిరితిత్తుల వాపుతో బాధపడుతున్నవారు ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తారు. వారిలో ప్రాణశక్తి కూడా ఎక్కువగా ఖర్చవుతుంది కాబట్టి, రోజుకు మూడు నుండి ఐదుసార్లు చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ఆతని ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా అయ్యేవరకూ, రోగిని ఆ తర్వాత మరికొన్ని రోజులపాటు వైద్యులు, ప్రాణ చికిత్సకులు ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుని చికిత్స చేస్తూ రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేస్తూ ఉండాలి.



పటము 4.13: న్యూమోనియా, క్షయ, ఎంఫీసెమా వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ప్రాణ చికిత్స

16. ఉబ్బస వ్యాధి

చికిత్సను రెండు భాగాలుగా విడదీయవచ్చు. మొదటి భాగము ఉబ్బస వ్యాధినుండి రోగికి ఉపశమనం కలిగించి, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను పూర్తిగా బాగుపరచి, అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుటకు సంబంధించినది. ఇక రెండవభాగం - ఆ వ్యాధి మూలకారణాన్ని క్రమక్రమంగా తొలగించడానికి సంబంధించినది.

a. రోగికి వెలుపలనున్న కాంతి వలయం మధ్యలో గల ఆరోగ్యమండలం, లోపలి కాంతి వలయాలు ఒక్కొక్కసారి పూర్తిగా బూడిదరంగులో ఉంటాయి. అప్పుడు పలుమార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేస్తే మంచిది.

b. ఉబ్బసంతో బాధపడుతున్నవారి విశుద్ధ చక్రం రెండవ విశుద్ధ చిన్న చక్రములలో శక్తి క్షీణించి ఉంటుంది. రెండవ విశుద్ధ చిన్న చక్రం గొంతులో క్రింది భాగంలో మెత్తగా ఉండే చోట ఉంటుంది. విశుద్ధ చక్రం మీద రెండవ విశుద్ధ చిన్న చక్రం మీదా బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసారం చేయాలి. శక్తి ప్రసరణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

c. ఊపిరితిత్తులపై (ముందు, ప్రక్కల, వెనుకవైపుల) బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఊపిరితిత్తులను శక్తతో నింపి, వాటికి బలాన్ని చేకూర్చడానికి, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వెనుకనున్న హృదయచక్రంమీద శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.

d. ఆ తర్వాత కాలేయము - (ముందు, ప్రక్కల, వెనుకవైపున), సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం (ముందు - వెనుకవైపు) పైనా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి.

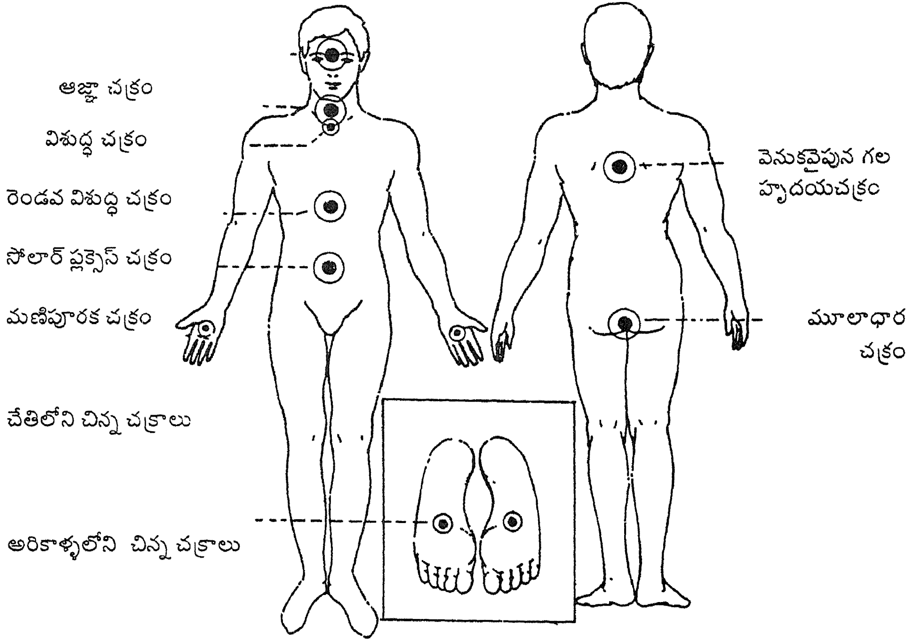
విశుద్ధ, రెండవ విశుద్ధ, వెనుక హృదయ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై ప్రాణ చికిత్స చేయడం వలన, రోగికి చాలావరకూ ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేగాక, కాలేయాన్నీ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రానికీ చికిత్స చేయడం వలన, రక్తంలో ఉండే విష పదార్థాలను కాలేయం తొలగిస్తుంది. దాని ఫలితంగా ఉత్పత్తి అయ్యే రక్తం రాను రాను పరిశుభ్రంగా మారుతుంది.

e. ఉబ్బస రోగులలో ఆజ్ఞా చక్రము, మూలాధార చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయవు. వాటిని శుభ్రపరచి, శక్తితో నింపాలి. ఎముకలను, మంచి రక్తం యొక్క ఉత్పత్తినీ మూలాధార చక్రం అదుపులో ఉంచుతూ, వాటిని శక్తిని అందిస్తుంది.

f. ఉత్పత్తి అయ్యే రక్తం యొక్క శుద్ధత్వాన్ని ఇంకా ఎక్కువగా పెంచేందుకు, శరీరంలోని ఎముకలను 'క్లీన్సింగ్' చేసి శక్తితో నింపాలి. రెండు కాళ్ళపైనా పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆపై అరికాళ్ళలోని చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. అలా చేస్తున్న సమయంలో తెల్లని కాంతి లేదా ప్రాణశక్తి కాలి ఎముకలలోనికి ప్రవేశించడాన్ని ఊహించాలి. పూర్తిగా చేతులపై కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత అరచేతులలోనున్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. అదే సమయంలో ఒక తెల్లని కాంతి, లేదా ప్రాణశక్తి చేతి ఎముకల లోనికి ప్రవేశించడాన్ని ఊహించవచ్చు.

g. శక్తి ప్రసరణ గావించిన తర్వాత, ప్రసారం చేసిన ఆ ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మరచిపోరాదు.

h. రోగికి పూర్తిగా అనారోగ్యం తగ్గిపోయే వరకూ, వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు పైన చెప్పిన పూర్తి చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. సాధారణంగా, ఈ చికిత్స 2 లేదా 3 నెలలపాటు చేయవలసి ఉంటుంది.



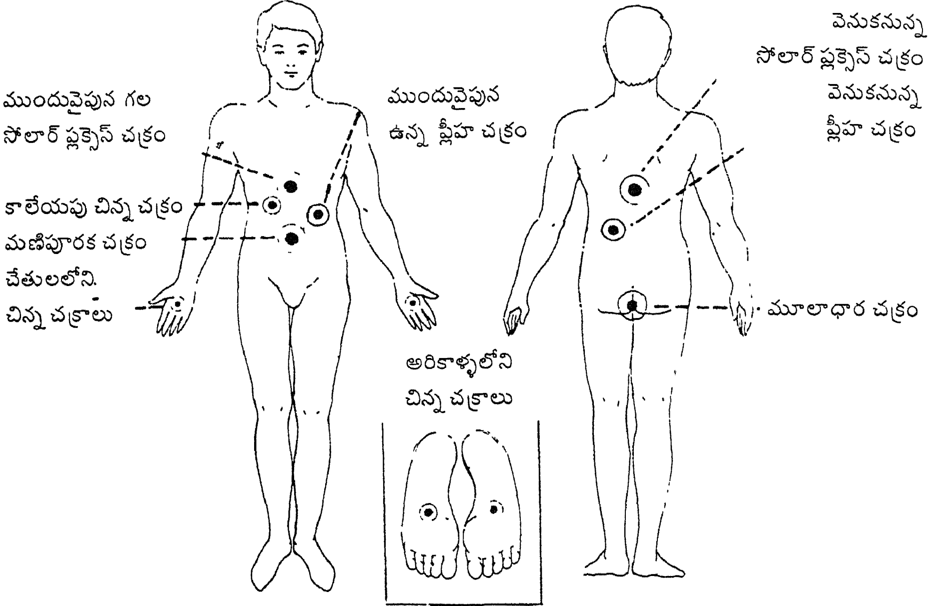
పటము *4.14:* ఉబ్బసానికి ప్రాణ చికిత్స

17. కాలేయ వ్యాధి

కాలేయ వ్యాధితో బాధపడేవారు చాలా కృశించిపోతూ ఉంటారు. వారి లోపలి ఆరోగ్య, మరియు వెలుపలి కాంతి వలయాలు బూడిదరంగులో ఉంటాయి. దివ్యదృష్టితో చూసినప్పుడు బాధతోనున్న కాలేయం, బురదవంటి ఎర్రరంగులో కన్పిస్తుంది. ఒకేసారి కాలేయంలో ప్రాణశక్తి క్షీణత, ఆధిక్యత ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు ఎడమభాగం గట్టిగా పేరుకుపోతే కుడిభాగం క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం బాగా కృశించిపోతుంది.

a. మూడు, నాలుగుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. 30 నుండి 100 సార్లుగానీ, లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లుగానీ కాలేయంపై (ముందు, ప్రక్క, వెనుకవైపులనుండి) బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత, ముందు వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ముందువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపాలి. అలా నింపిన శక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.



పటము *4.15: కాలేయ వ్యాధికి ప్రాణ చికిత్స*

c. కుడివైపున గల అట్టడుగు ప్రక్కటెముక మధ్యలో గల కాలేయపు చిన్న చక్రంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. కాలేయంపై (ముందు, ప్రక్క, వెనుకవైపులనుండి) ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. భౌతికంగా ప్లీహమునకు వ్యాధి సోకడం వలన, ప్లీహ చక్రాలు ఎక్కువ బూడిదరంగులో ఉంటాయి కాబట్టి ముందు - వెనుకల గల ప్లీహ చక్రాలపై బాగుగా పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ గావించాలి.

e. శరీరంలో గల శక్తిని పెంచడానికీ, రోగ నిరోధక శారీరక వ్యవస్థను పటిష్టపరచడానికీ, మూలాధార, నాభీ చక్రాలనూ, కాళ్ళు - చేతులలో గల చక్రాలనూ శుభ్రపరచి, వాటిని శక్తితో నింపాలి. రోగికి జ్వరంగా ఉన్నట్లయితే, మూలాధార చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి తప్ప దానికి ప్రాణశక్తి ప్రసరణ చేయరాదు. అలా చేయడం వలన రోగి శరీర ఉష్ణోగ్రత ఇంకా పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అరికాళ్ళలోనూ, చేతులలోనూ ఉన్న చిన్న చక్రాలను శక్తితో నింపుతున్నప్పుడు, ఒక తెల్లని కాంతి, లేదా ప్రాణశక్తి రోగి శరీరంలోనికి ఆ చక్రాలద్వారా ప్రవేశించడాన్ని ఊహించవచ్చు.

f. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్ని రోజులు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. దీనికి కొన్ని నెలలు పట్టవచ్చు. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, రోజుకు 4 లేదా 5 సార్లు చొప్పున, ఆపై మరికొన్ని రోజులు చికిత్స చేయాలి. వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్నవారిని, డాక్టర్ల, ప్రాణ చికిత్సకుల పర్యవేక్షణలో ఉంచి, వారు జాగ్రత్తగా పరిశీలించేటట్లు చూడాలి.

18. ఉదరంలోనూ, ఆంత్రమూలంలోనూ పుండ్లు

a. ముందు, వెనుకవైపున గల సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలనూ, పొత్తికడుపు పైనున్న ప్రాంతాన్నీ 'స్కాన్' చేయాలి.

b. ముందు, వెనుకవైపుల గల సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. ఆ తర్వాత ముందువైపున ఉన్న సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రానికి శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.

c. అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

d. నాభి చక్రంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

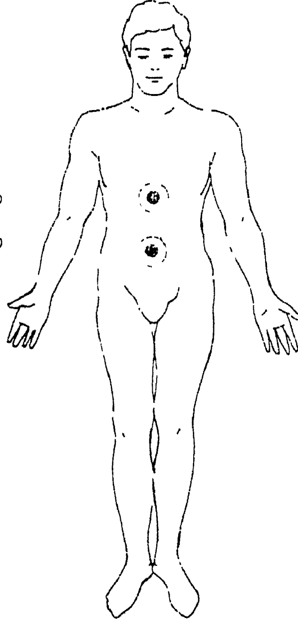
f. వారానికి రెండు, మూడుసార్ల చొప్పున, రోగి పూర్తిగా అనారోగ్యం నుండి కోలుకునేవరకూ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

19. మొలల వ్యాధి

గుదముపై గల చిన్న చక్రంలో పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తి మొలల వ్యాధిగా వ్యక్తమౌతుంది. దాని ప్రభావానికి సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక చక్రాలు లోనవుతాయి. మూలాధార చక్రానికీ, గుదముకూ మధ్య ఈ చిన్న గుద చక్రము ఉంటుంది. అది గుద స్థానము కంటే కొద్దిగా ఎగువన ఉంటుంది. దివ్యదృష్టితో చూడగా, అది బురదవంటి ఎరుపు రంగులో ఉంది.

a. పొత్తికడుపు పై భాగము, క్రిందిభాగాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. ముందు, వెనుకవైపుల గల సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి. సోలార్ ప్లెక్సెస్, నాభి చక్రాలకు చికిత్స చేయడం ఎంతో ముఖ్యం. ఎందుకంటే, పెద్ద ప్రేగులను, గుదమును అదుపులో ఉంచి, వాటికి శక్తిని



పటము 4.16: ఉదరంలోనూ, ఆంత్రమూలంలోనూ పుండ్లు, (అల్సర్లు), మొలల వ్యాధి (హిమరోయిడ్) తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్‌లకు ప్రాణ చికిత్స

అందించేవి ఈ రెండు పెద్ద చక్రాలే.

c. వారానికి రెండు మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు ఈ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

వ్యాధి సోకిన శరీరభాగంనుండి మలినమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించడానికి రోగి చల్లటి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని చల్లని నీరు పూర్తిగా తొలగిస్తుంది అనే దృఢసంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి లేదా తొలగిస్తున్నట్లుగా భావించాలి.

రోగి సరైన విధంగా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవలసి ఉంటుంది.

20. తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్

a. ముందువైపున ఉన్న సోలార్ ప్లెక్సస్, మణిపూరక చక్రాలనూ, అపెండిక్స్‌నూ పరిశుభ్రం చేసి శక్తితో నింపాలి. సాధారణంగా తక్షణమే రోగికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

21. అతి మూత్రవ్యాధి

a. రోగిని బాగుగా స్కాన్ చేయాలి.

b. స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక చక్రాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి చికిత్స చేయాలి.

c. వారానికి రెండు మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు ఈ చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

22. ప్రక్క తడపడం

పెద్ద పెద్ద పిల్లలు కూడా ప్రక్కలు తడుపుతున్నప్పుడు, 'అతి మూత్ర వ్యాధి' కి చెప్పిన ప్రాణచికిత్సా విధానాన్నే అనుసరించాలి.

23. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెద్దదగుట

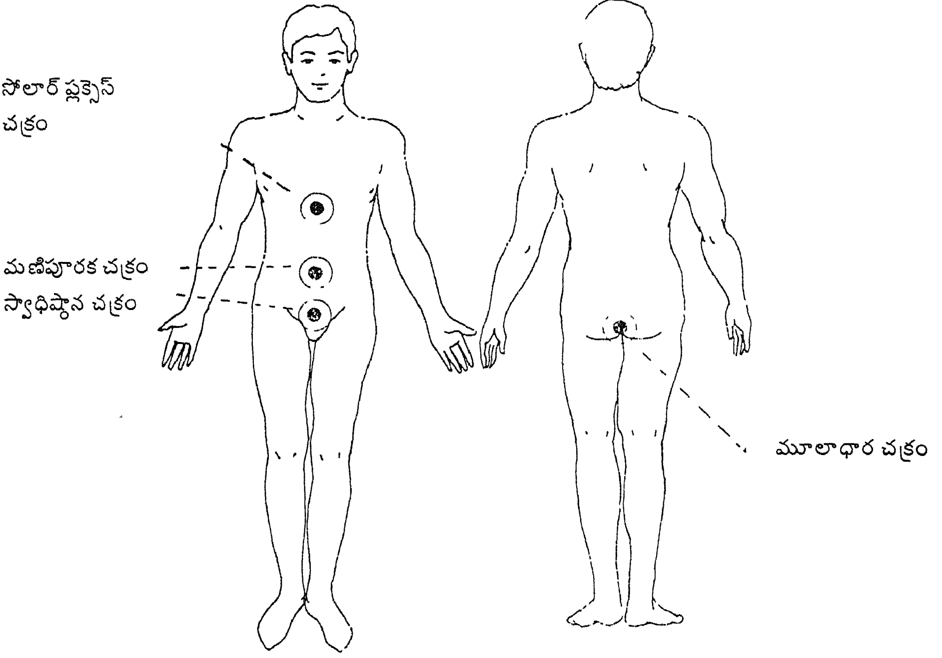
'అతి మూత్ర వ్యాధి' కి సూచించిన ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్నే అనుసరించాలి. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్ని రోజులు ప్రాణ చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. ఈ చికిత్స చేయించుకుంటున్నన్నాళ్ళూ లైంగిక సంపర్కానికి దూరంగా ఉండాలి.

24. మూత్రపిండాలు, మూత్రకోశాలకు సోకే వ్యాధి

a. రెండు, మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. మూత్రపిండాలు అనారోగ్య ప్రభావానికి గురైనట్లయితే, మూలాధార చక్రాన్నీ, మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్నీ, మూత్రపిండాలనూ శుభ్రం చేయాలి. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలను బాగుగా స్వీపింగ్ చేయడంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కన్పరచాలి. మెంగ్ మెయిన్ చక్రంద్వారా గాకుండా, సూటిగా మూత్రపిండాలకు శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. శిశువులలోనూ, చిన్నపిల్లలలోనూ సున్నితంగా, సుతారంగా శక్తి ప్రసరణ చేయాలి. అతిగా మూత్రపిండాలకు శక్తి ప్రసరణ గావించినట్లైతే, రక్తపోటు ఎక్కువ అవుతుంది.

c. మూత్రపిండాలను శక్తితో నింపిన తర్వాత, తలనొప్పిగా ఉన్నట్లు కొందరు చెప్తూ ఉండవచ్చు. రక్తపోటును పెంచే మెంగ్ మెయిన్ చక్రం పాక్షికంగా చైతన్యవంతమవ్వడమే దీనికి కారణం కావచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదురైతే, రోగికి ఉపశమనం కలిగేవరకూ మూత్రపిండాలు, మెంగ్ మెయిన్ చక్రంమీద, శిరస్సు



పటము *4.17:* అతి మూత్రవ్యాధి, ప్రక్క తడపడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెద్దది అయినప్పుడు చేసే ప్రాణ చికిత్స

ప్రాంతంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. ఈ అనారోగ్యము మూత్రకోశానికి సోకినట్లయితే, దానిని శుభ్రపరచి, స్వాధిష్ఠాన చక్రానికి శక్తి ప్రసరణ చేయాలి.

e. అనారోగ్యం పూర్తిగా తొలగిపోయేవరకూ వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. అనారోగ్యం తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే, రోజుకు చాలాసార్లు చొప్పున మరికొన్నాళ్ళపాటు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

శిశువులు, చిన్నపిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎన్నాళ్ళనుండో అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారి మెంగ్ మెయిన్ చక్రానికి ప్రాణశక్తి ప్రసారము చేయకూడదు. మెంగ్ మెయిన్ చక్రంద్వారా గాకుండా సూటిగా మూత్రపిండాలకు శక్తిప్రసరణ గావించాలి. శిశువులు, చిన్నపిల్లలు, వయోవృద్ధుల మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్ని అధిక

ప్రాణశక్తితో నింపినట్లయితే, వారిలో రక్తపోటు ఎంతో అధికం కావచ్చు.

మెంగ్ మెయిన్ చక్రం, మూత్రపిండాలూ మణిపూరక చక్రంతో ఒక నాడి ద్వారా కలుపబడి ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో, రోగగ్రస్థమైన మలిన ప్రాణశక్తి మూత్రపిండాలనుండి, పొత్తికడుపు క్రిందభాగానికి బదిలీ కావచ్చు. కాబట్టి, వెన్నునొప్పికి బదులు పొత్తికడుపు ముందుభాగంలో నొప్పి కలుగుతున్నట్లుగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు.

25. నపుంసకత్వము

a. స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి ప్రాణశక్తిని బాగుగా ప్రసారం చేయాలి.

b. ఈ సమస్య మానసికపరమైనదైతే, ముందు వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలను బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, బాగుగా ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేయాలి.

c. ముందు, వెనుకవైపుల గల హృదయ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వెనుకవైపున గల హృదయ చక్రాన్ని శక్తితో నింపాలి.

d. సహస్రార (క్రౌన్) చక్రంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానికి శక్తి ప్రసారం చేయాలి.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

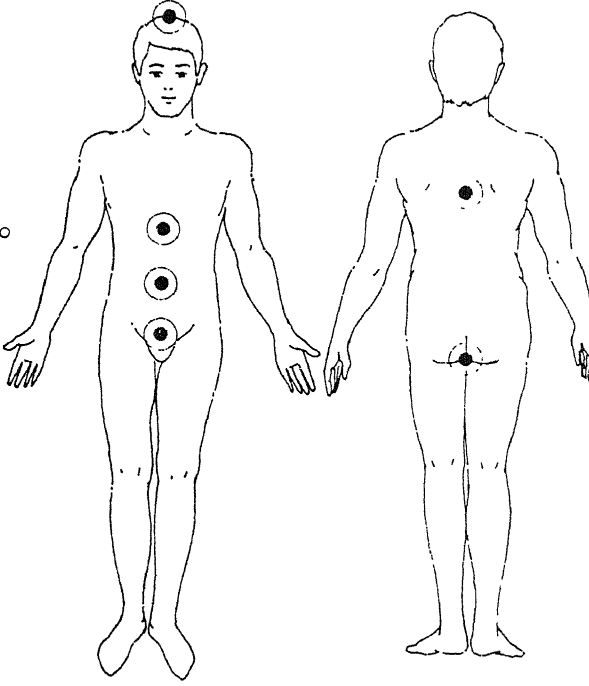
f. వారానికి మూడుసార్ల చొప్పున, అవసరమైనన్నాళ్ళు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

g. సుఖవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికీ, లేదా గతంలో సుఖవ్యాధులు సోకినవారికీ ఈ చికిత్స చేయకూడదు.

26. వంధ్యత్వము

a. స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని, మణిపూరక చక్రాన్నీ, మూలాధార చక్రాన్నీ, లైంగికావయవాల చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్నీ, విశుద్ధ చక్రాన్నీ, ఆజ్ఞా చక్రాన్నీ 'స్కాన్' చేయాలి.

b. స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి. అండాశయాల (ఓవరీస్) లోనూ, వృషణాల (టెస్టిస్) లోనూ ఒక్కొక్కటి చొప్పున చిన్న చక్రాలు ఉన్నాయి. అవి దీని ప్రభావానికి లోనైతే, వాటిని శుభ్రం చేసి, అవి కూడా ఈ సమస్యకు కారణమైతే వాటిలో కూడా శక్తి నింపాలి.



పటము *4.18:* నపుంసకత్వానికి ప్రాణ చికిత్స

c. విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. ఈ చక్రాలలో ఏ ఒక్కటైనా సరిగ్గా పని చేయనట్లయితే, స్వాధిష్ఠాన చక్రం కూడా సరిగ్గా పనిచేయదు.

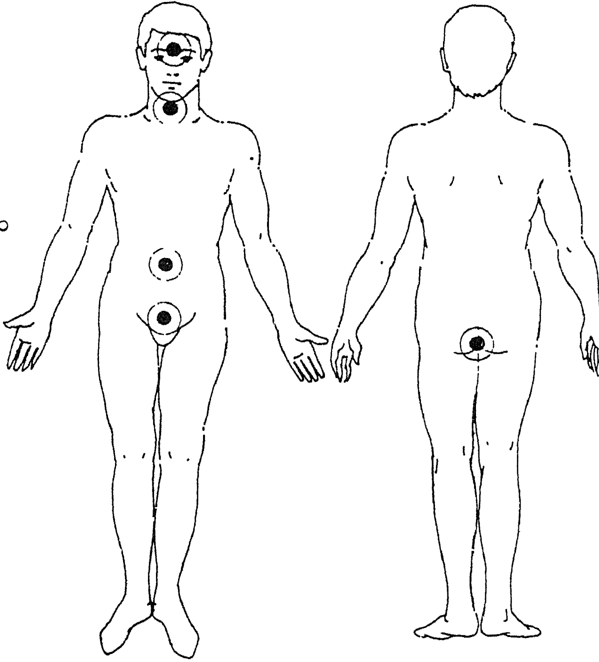
d. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

e. వారానికి రెండు, మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్నాళ్ళు ప్రాణ చికిత్స కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

f. సుఖరోగాలతో బాధపడుతున్నవారికిగానీ, గతంలో సుఖరోగాలు వచ్చి తగ్గినవారికిగానీ ఈ ప్రాణ చికిత్స చేయరాదు.

27. ఎముకలు విరుగుట

a. ఆ భాగాన్నీ, దాని ప్రభావానికి లోనైన చిన్న చక్రాలను స్కాన్ చేయాలి. చంకలు, మోచేయి, చేతులు, వ్రేళ్ళు, నడుము, మోకాళ్ళు, అరికాళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళల్లో చిన్న



పటము *4.19:* వంధ్యత్వమునకు ప్రాణ చికిత్స

చక్రాలు ఉన్నాయి.

b. గాయమైన ప్రదేశంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా ప్రాణశక్తితో నింపాలి. అతి దగ్గరలోనున్న చిన్న చక్రాలను శుభ్రం చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసారము చేయాలి. శక్తి ప్రసరణపైననే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.

c. చేతిలో ఎముక విరిగినట్లయితే చెయ్యి, మోచేయి, చంకలలో గల చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. కాలిలోని ఎముక విరిగినట్లయితే, అరికాలు, మోకాలు, నడుములలో గల చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. మూలాధార, మణిపూరక, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలను శుభ్రంచేసి, శక్తితో నింపడం వలన గాయం తొందరగా తగ్గేటట్లు చేయవచ్చు. మూలాధార చక్రంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి. ఎందుకంటే, ఎముకలు, కండరాల వ్యవస్థను నియంత్రించి, వాటికి శక్తిని

ప్రసాదించేది ఈ మూలాధార చక్రమే.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

f. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు చొప్పున ముందుగా కొద్ది రోజులపాటు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. గాయమైనచోట, మూలాధార చక్రంమీదా చికిత్స చేయడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.

28. ఆర్థ్రైటిస్, రుమాటిజమ్ (కీళ్ళనొప్పులు)

అంత ఎక్కువగా లేని ఆర్థ్రైటిస్, రుమాటిజంలకు, బాధగా ఉన్నచోట పూర్తిగా స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. పలుమార్లు ఈ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ఒక్కొక్కసారి కొందరికి తక్షణమే ఉపశమనం కలిగినట్లుగా కూడా అన్పించవచ్చు.

తీవ్రంగా ఉన్నవారికి చికిత్సా విధానం:

a. మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. బాధగా ఉన్నచోట, పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

c. కాలేయము, పొత్తికడుపుకు పైన, క్రింది ప్రాంతాలలో బాగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. వెన్నెముక పూర్తిగా మలినపూరితంగా ఉంటుంది కాబట్టి, దానిపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

e. మూలాధార, మణిపూరక, ప్లీహ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. శరీరంలోని ఎముకల, కండరాల వ్యవస్థలను మూలాధార చక్రం నియంత్రిస్తూ, శక్తివంతంగా చేస్తుంది కాబట్టి మూలాధార చక్రాన్ని పూర్తిగా శక్తితో నింపడం ఎంతో ముఖ్యం. ప్రస్తుతం అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతూ ఉన్నవారికీ, లేదా గతంలో ఎప్పుడైనా బాధపడినవారికీ మూలాధార, ప్లీహ చక్రాలకు శక్తి ప్రసారము చేయరాదు.

f. చేతిలో నొప్పిగా ఉంటే, పూర్తిగా చేతిని అంతటినీ 'క్లీన్సింగ్' చేయాలి. చంకలు, మోచేతులు, అరచేతుల్లో గల చిన్న చక్రాలను క్లీన్సింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి.

g. కాలిలో నొప్పిగా ఉంటే, పూర్తిగా కాలినంతటినీ క్లీన్సింగ్ చేయాలి. తుంటి, మోకాలు, అరికాలిలోని చిన్న చక్రాలను క్లీన్సింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి.

h. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

i. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, సుమారు రెండు నెలలుగానీ, అంతకు మించిగానీ ఈ ప్రాణ చికిత్స కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

29. ఓస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ (ఎముకల అరుగుదల)

a. రోగిని క్షుణ్ణంగా స్కాన్ చేయాలి.

b. రెండు మూడుసార్లు రోగిపై సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. ఈ అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగంమీద, తగినంతమేరకు, లేదా గణనీయంగా ఉపశమనం కలిగేంతవరకూ, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి.

d. మోకాలి ముందు భాగంలో నొప్పిగా ఉంటే, మోకాలి ముందువైపునే గాకుండా వెనుకవైపున కూడా క్లీన్సింగ్ చేసి, శక్తిని ప్రసరించాలి. మోకాలిలో గల చిన్న చక్రం పూర్తిగా మలినపూరితమై ఉంటుంది కాబట్టి ఈ విధంగా చేయాలి.

e. మోచేతిలో బాధగా ఉంటే, ముందుభాగానే గాక, వెనుకభాగంలో కూడా క్లీన్సింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి. ఎందుకంటే ఈ ప్రదేశంలో ఉండే మోచేతి చక్రం పూర్తిగా మలినపూరితమై ఉంటుంది.

f. తుంటి భాగంలో బాధ ఉంటే, తుంటి ప్రక్క భాగానికి చికిత్స చేయాలి. ఎందుకంటే తుంటి చిన్న చక్రం ఈ ప్రదేశంలోనే ఉంటుంది.

g. భుజముపై నొప్పిగా ఉన్నట్లయితే, చంకలలో చిన్న చక్రాలు ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని శుభ్రంచేసి శక్తి ప్రసరణ చేయాలి.

h. కాలిలో బాధగా ఉంటే, కాలును పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' చేసి, ఆ తర్వాత తుంటి, మోకాలు, అరికాలి చిన్న చక్రాలనూ కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా శక్తితో నింపాలి. ఒక్కొక్కసారి కాలివ్రేళ్ళలోనూ, చీలమండల్లోనూ బాధగా అన్పించవచ్చు. కాని దానికి మూలకారణం నడుము, మోకాలిలో గల చిన్న చక్రాలే! అవి బాధాకరంగా ఉండనప్పటికీ, ఎంతో మలినంతో నిండి ఉంటాయి.

i. చేతిభాగంలో బాధగా ఉంటే, పూర్తిగా చేతికి అంతటినీ 'క్లీన్సింగ్' చేయాలి. ఆ తర్వాత చంకలు మోచేయి, చేతుల్లోని చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, పూర్తిగా శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. ఒక్కొక్కసారి వ్రేళ్ళ కణుపుల మధ్య, మణికట్టులోనూ బాధగా ఉండవచ్చు. కాని దానికి మూలకారణం చంకలు, మోచేతుల్లో గల చిన్న చక్రాలే. అవి బాధాకరంగా ఉండనప్పటికీ ఎంతో మలినంతో కూడుకుని ఉంటాయి.

j. వెన్నెముకపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

k. పూర్తిగా సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి వాటిని శక్తితో నింపాలి. ఈ చక్రాలు చాలా శక్తిహీనంగా ఉంటాయి. శరీరంలోని ఎముకల, కండరాల వ్యవస్థను నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తి ప్రసారం చేస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి మూలాధార చక్రంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

l. కాలిభాగంలో బాధగా ఉంటే, స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని కూడా శక్తితో నింపితే మంచిది. ఎందుకంటే, ప్రాణశక్తిలో ఎక్కువ భాగం కాళ్ళల్లోనికే పోతుంది.

m.. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

n. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున సుమారు రెండు నెలలపాటు లేదా అవసరమైనంతకాలం ఈ చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

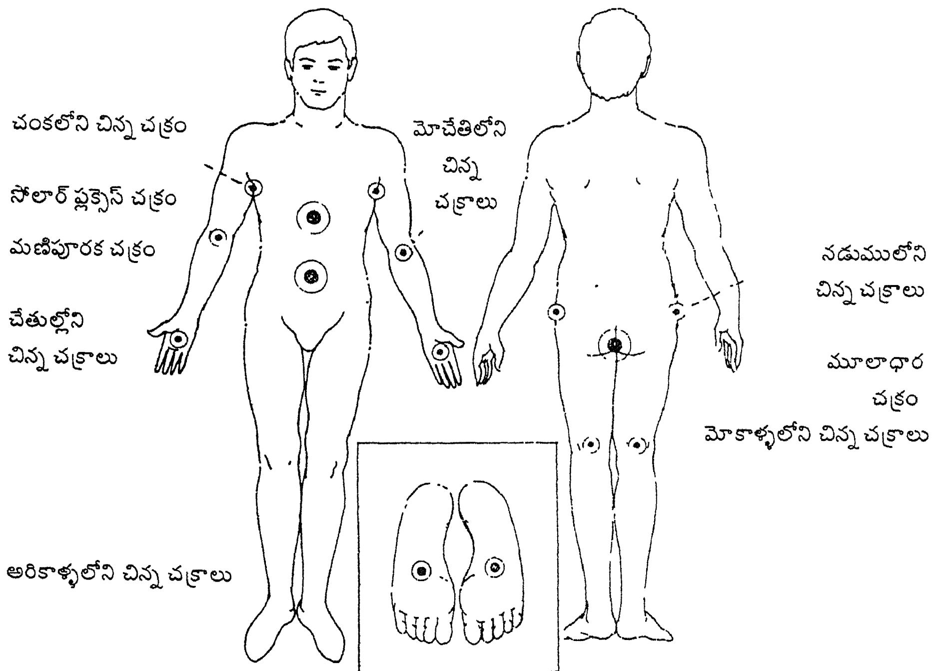
30. కీళ్ళ వాతం

a. రెండు మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. అనారోగ్యానికి గురైన ప్రదేశంమీద ముందుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగు, ఆ తర్వాత శక్తి ప్రసరణా ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేస్తూ ఉండాలి. తగినంతమేరకు ఉపశమనం లభించేవరకూ ఇలా చేస్తూనే ఉండాలి. తగినంతగా స్వీపింగ్ చేయకపోతే, హఠాత్తుగా రోగిలో మార్పు సంభవించవచ్చు లేదా బాధ ఇంకా ఎక్కువ తీవ్రంగా మారవచ్చు.

c. పొత్తికడుపుపై, క్రింది ప్రాంతాలలో పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. మూలాధార, మణిపూరక, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. ఈ చక్రాలు మలినపూరితంగా ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని శుభ్రపరచి వాటికి బలాన్ని చేకూర్చవలసి ఉంటుంది. అంతేగాక ఈ చక్రాలపై చికిత్స చేయడం



పటము *4.20:* ఎముకలు విరుగుట, అర్థ్రైటిస్, రూమాటిజమ్, ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్, గౌట్‌లకు ప్రాణ చికిత్స

వలన, ప్రేవులలోని వ్యర్థ పదార్థాన్ని బయటకు విసర్జించే ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

e. మూత్రపిండాలకు బలం చేకూర్చేందుకు, వాటిపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, ఎడమ - కుడి మూత్రపిండాలకు శక్తి ప్రసరణ చేయాలి.

f. మూత్రపిండాలకు శక్తి ప్రసరణ గావించిన తర్వాత రోగికి కొద్దిగా తలనొప్పిగా అన్పిస్తే, మెంగ్ మెయిన్ చక్రం పాక్షికంగా చైతన్యవంతమయ్యిందనీ, రక్తపోటు ఎక్కువ అయ్యిందనీ అర్థం. ఇలా జరిగినప్పుడు, మూత్రపిండాలనూ, మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్నీ బాగా క్లీన్సింగ్ చేయాలి.

g. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

h. తీసుకునే ఆహారాన్ని పరిశీలించమని రోగికి సూచన ఇవ్వాలి.

i. రోజుకు రెండుసార్ల చొప్పున మరికొన్నాళ్ళపాటు చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

31. రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్

a. మూడు, నాలుగుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. రోగికి కొంతమేరకు ఉపశమనం కలిగేవరకూ అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగాలపై, ముందుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగు, ఆ తర్వాత శక్తి ప్రసరణ – ఇలా ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేస్తూనే ఉండాలి. 20 – 30 నిముషాలసేపు ఇలా చేస్తూ ఉండాలి.

c. చేతిలో బాధగా ఉంటే, పూర్తిగా చేతిని అంతా క్లీన్సింగ్ చేయాలి. అరచేయి, మోచేయి, చంకల్లో గల చిన్న చక్రాలను శుభ్రంచేసి శక్తితో నింపాలి.

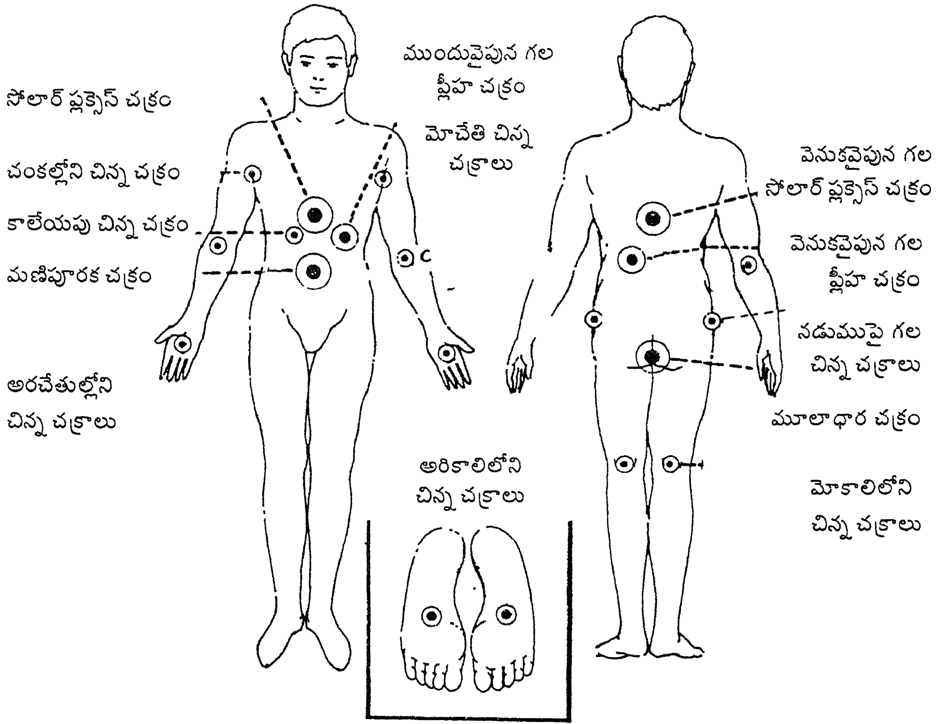
d. కాలిలో బాధగా ఉంటే, పూర్తిగా కాలిని అంతా శుభ్రపరచాలి. తుంటి, మోకాలు, అరికాళ్ళలో గల చిన్న చక్రాలను శుభ్రంచేసి, శక్తితో నింపాలి.

e. సాధారణంగా వెన్నుపాము మలినమై ఉంటుంది కాబట్టి, దానిపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

f. ప్రాణ చికిత్స దృష్టిలో మూలాధార చక్రం, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం, కాలేయము, ప్లీహ చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయటపోవడం వలన ఈ వ్యాధికి లోనౌతారు. మణిపూరక చక్రం కూడా పాక్షికంగా ఈ అనారోగ్య ప్రభావానికి గురి అవుతుంది. విపరీత ఉద్రేకాల వలన, రాను రానూ సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంమీద కాలేయంమీద తీవ్ర విపరీత ప్రభావము ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, అటువంటి రోగులు ప్రతికూలమైన మానసిక ఉద్రేకాలను తగ్గించుకోవాలి లేదా పూర్తిగా దూరం చేసుకుంటే మరీ మంచిది.

g. కాలేయంపై (ముందు, ప్రక్క, వెనుకవైపున) పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత ముందు, వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ముందువైపున గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్నీ, ఎడమవైపున ఉన్న ప్రక్కటెముకలలో, చిట్టచివరి ఎముక మధ్యభాగంలో ఉన్న కాలేయ చిన్న చక్రాన్నీ శక్తితో నింపాలి. ఆ తర్వాత కాలేయము, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

h. మూలాధార, మణిపూరక, ప్లీహ చక్రాలపై పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని



పటము *4.21:* రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్‌కు ప్రాణ చికిత్స

శక్తితో నింపాలి. రోగికి రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నప్పుడూ, లేదా రోగికి గతంలో అత్యధిక రక్తపోటు వచ్చిన సందర్భాలు ఉన్నట్లయితే, ప్లీహ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ చేయవద్దు. శక్తి ప్రసారణ చేస్తే, రక్తపోటు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ముందు వెనుకలనున్న ప్లీహ చక్రాలపై మామూలుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తే చాలు.

i. ప్రసరించిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

j. తగినంతమేరకు బాధ తగ్గేవరకూ, రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు చొప్పున, వ్యాధి సోకిన భాగాలకు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

k. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, రెండు మూడు నెలలపాటుగానీ, లేదా అవసరమైనన్నాళ్ళుగానీ ఈ ప్రాణచికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

32. గూని (వెన్నెముక వంగుట)

ఈ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగుల్లో మూలాధార చక్రం యొక్క శక్తి క్షీణించి ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయి ఉంటుంది.

a. వెన్నుపాముమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రంలో పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తి మూలాధార చక్రంనుండి వెన్నుపాముకు ప్రవహించే ప్రాణశక్తికి పాక్షిక అవరోధంగా మారుతుంది. ముందు వెనుకల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటిని శక్తితో నింపాలి.

c. ముందు వెనుక గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలను మరల 'స్కానింగ్' చేసి, వాటిలో ఇంకా ప్రాణశక్తి పేరుకుని ఉందేమో పరిశీలించాలి. అవసరమైతే, ఆ ప్రాంతంలో ఎక్కువగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. మూలాధార చక్రంమీద పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, దానిని శక్తితో నింపాలి.

e. అనారోగ్యానికి గురైన శరీర భాగాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

f. అవసరమైనన్నాళ్ళు, వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

g. వీలుంటే, ప్రతిరోజూ ఈతకొట్టమని రోగికి సలహా ఇవ్వండి. ఈత కొడితే వెన్నెముకలో గల అనారోగ్యాలు తొలగిపోతాయి.

33. విఘాతము వలన కలిగే పక్షవాతం

a. రోగిని పూర్తిగా 'స్కాన్' చేయాలి.

b. శిరస్సుపైనా, ముఖ్యంగా విఘాతానికి గురి అయిన భాగంమీదా, ఆజ్ఞా, నుదురు (ఫాల), సహస్రార, శిరస్సు వెనుకనున్న చక్రాలపైనా పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి. శక్తి ప్రసరణ గావించేముందే బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. అలాగున చేయనట్లయితే, రోగికి బాధగానూ, ఇబ్బందిగానూ అన్పించవచ్చు.

c. వెన్నెముకమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. శరీరంయొక్క కుడిభాగం అనారోగ్యానికి గురైతే, వెన్నెముకకు కుడివైపునా, ఎడమభాగం గురైతే ఎడమవైపునా లోకలైజ్డ్ క్లీన్సింగ్ చేయాలి. ఎందుకంటే దానిలో ప్రాణశక్తి క్షీణించి ఉంటుంది.

d. రోగి త్వరగా కోలుకునేందుకూ, రోగి శరీరానికి బలం చేకూరేందుకూ రక్తపోటు

నిలకడగా ఉన్నప్పుడు మూలాధార చక్రంమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసారణ గావించాలి. రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నప్పుడూ, నిలకడగా లేనప్పుడూ; మూలాధార చక్రాన్ని శక్తితో నింపవద్దు. అలా చేయడం వలన రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించవచ్చు.

e. అనారోగ్యానికి గురైన చేతిపై పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత చంకలు, మోచేయి, అరచేతుల్లో గల చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి వాటికి శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

f. వ్రేళ్ళు కూడా అనారోగ్యానికి గురైతే, వాటిపై కూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి కూడా శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

g. అనారోగ్యానికి గురైన కాలిమీదకూడా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత తుంటి, మోకాలు, అరికాళ్ళలో గల చిన్న చక్రాలపై బాగుగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి.

h. గొంతుకూడా ఈ అనారోగ్యానికి గురైతే, విశుద్ధ, ద్వితీయ విశుద్ధ దవడపై గల చిన్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

i. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున అవసరమైనన్ని రోజులపాటు ఈ ప్రాణచికిత్సను కొనసాగించాలి.

j. ముఖ్యంగా రోగికి శారీరక వ్యాయామ చికిత్స చేయించాలి.

34. వినాళ గ్రంథుల అనారోగ్యాలు

a. ముఖ్య చక్రాలను 'స్కాన్' చేయాలి.

b. సరిగ్గా పనిచేయని చక్రాలను గుర్తించి, వాటిపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగు, ఆ తర్వాత శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. ఆజ్ఞా చక్రానికి కూడా చికిత్స చేయాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

c. ఈ అనారోగ్యం పాంక్రియాస్‌కి కూడా సోకినట్లయితే సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్ని (ముందు, వెనుక) పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వెనుక సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రంద్వారా శక్తి ప్రసారణ చేయాలి.

d. థైరాయిడ్ గ్రంథులు కూడా ఈ అనారోగ్యానికి గురైతే, విశుద్ధ చక్రంమీద బాగుగా

లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో నింపాలి.

e. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువవద్దు.

f. అవసరమైనన్నిరోజులు, వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున ఈ ప్రాణచికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. ఒక వైద్యుని, ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ప్రాణ చికిత్సకుని కూడా సంప్రదించవలసినదిగా రోగికి సూచించండి.

గర్భిణీ స్త్రీలు

గర్భిణీ స్త్రీలకు నెమ్మదిగా సున్నితంగా ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి. ముఖ్యంగా నాభి, స్వాధిష్ఠాన మూలాధార చక్రాలకు అధికంగాగానీ, తీవ్రంగాగానీ, ఎక్కువసేపుగానీ ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడం మానుకోవాలి. ఈ మూడు చక్రాలలో ఏ ఒక్క చక్రానికైనా అధికంగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తే, దాని విపరీత ప్రభావం పుట్టబోయే శిశువుపై పడుతుంది. మెంగ్ మెయిన్ చక్రానికి కూడా అధికంగా ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయకూడదు. ఎక్కువసేపు ఈ చక్రానికి తీవ్రంగా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేస్తే, మృతశిశువు జన్మించవచ్చు.

35. ప్రసవించడానికి ఇబ్బంది పడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రాణ చికిత్స

a. సుఖంగా ప్రసవించడానికి, సులభంగా శిశుజననం జరిగేందుకు మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి చాలా సున్నితంగా, సుతారంగా ప్రాణశక్తి ప్రసారం చేయాలి.

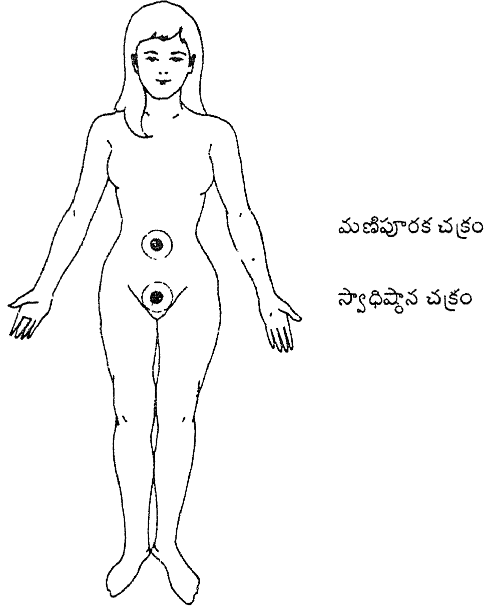
b. వెనుకవైపున బాధగా ఉంటే, వెనుకవైపు దిగువన, సుమారు నాలుగుసార్లు స్వీపింగ్ చేయాలి. గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్నీ, మూలాధార చక్రాన్నీ ప్రాణశక్తితో నింపవద్దు. అలా నింపడంవలన పుట్టబోయే శిశువుకు హాని కలుగవచ్చు.

36. అప్పుడే ప్రసవించిన స్త్రీ తొందరగా కోలుకునేటట్లు చేయుట

a. మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

c. రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున, సుమారు 5 రోజులపాటు చికిత్సను చేస్తూ ఉండాలి. 2 – 3 రోజులలోనే రోగి గణనీయంగా కోలుకోవాలి.



పటము 4.22: ప్రసవించడానికి ఇబ్బంది పడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రాణ చికిత్స

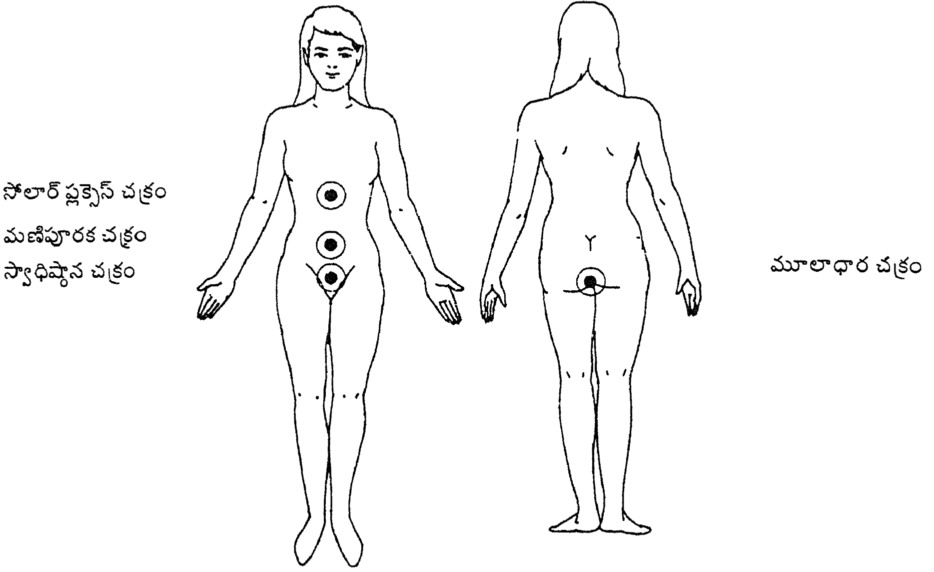
37. గర్భస్రావాన్ని నివారించుట

గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉండే స్త్రీలల్లో, వారి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలు శక్తిహీనంగా ఉంటాయి. గతంలో గర్భస్రావం జరిగి, ప్రస్తుతం గర్భం దాల్చినవారికే ఈ క్రింద చెప్పిన ప్రాణ చికిత్స వర్తిస్తుంది.

a. సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార, మణిపూరక, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

c. వారానికి రెండుసార్లు చొప్పున, సుమారు రెండు నెలలపాటు ఈ చికిత్స కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.



పటము 4.23: అప్పుడే ప్రసవించిన స్త్రీ తొందరగా కోలుకునేందుకు ప్రాణ చికిత్స

38. గతంలో గర్భస్రావం జరిగి, ప్రస్తుతం కడుపులో నొప్పిగా ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రాణ చికిత్స

a. రోగిని పూర్తిగా స్కాన్ చేయాలి.

b. మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార చక్రాలపైనా, పొత్తికడుపు ప్రాంతంమీదా ఎంతో సున్నితంగా స్వీపింగ్ చేయాలి.

c. మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలకు ఎంతో సున్నితంగా, సుతారంగా ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపచేయాలి.

d. అవసరమైతే, ఇదే చికిత్సను పలుమార్లు చేస్తూ ఉండాలి.

39. రోగి శస్త్రచికిత్స (సర్జరీ) చేయించుకునే ముందు, చేయించుకున్న తరువాత చేసే ప్రాణ చికిత్స

సూక్ష్మ శస్త్రచికిత్స:

a. శస్త్రచికిత్స చేసే శరీరభాగంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. ఇలా చేస్తే రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.

b. శస్త్రచికిత్స జరిగిన ప్రాంతంమీదా, సోలార్ ప్లెక్సెస్, మణిపూరక, మూలాధార చక్రాలమీదా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి. ఇలా చేయడం వలన గాయం త్వరగా మానుతుంది. రోగి అనారోగ్యం నుండి త్వరగా కోలుకుంటాడు.

c. ఈ చికిత్సను పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి.

శస్త్రచికిత్స పెద్దదైనప్పుడు:

a. పలుమార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. శరీరానికి బలాన్ని చేకూర్చేందుకై, మూలాధార, మణిపూరక, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వాటికి శక్తి ప్రసారణ గావించాలి.

c. శస్త్రచికిత్స చేయవలసిన ప్రదేశంలోనూ, దానికి సంబంధించిన చక్రంపైనా, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తితో వాటిని నింపాలి. శస్త్రచికిత్సకు లోనయ్యే భాగానికి బలం చేకూర్చడానికీ, రక్తస్రావాన్ని తగ్గించడానికీ ఇలా చేయాలి. దానిచుట్టు ప్రక్కల గల చక్రాలకు కూడా ప్రాణ చికిత్స చేయడం వలన కూడా మరింత ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

d. ఆపరేషన్ జరిగే ముందుగాగానీ, కొన్ని రోజులు, లేదా వారాల ముందుగానీ ఈ చికిత్స చేయవచ్చు.

e. ఆపరేషన్ తర్వాత, రోగి త్వరగా కోలుకునేందుకు పైన చెప్పిన a, b, c,లను మరికొన్ని రోజులు, లేదా వారాలపాటు చేస్తూ ఉండాలి.

40. కాన్సర్ రోగులకు ఉపశమనం కల్గించుట

కాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారి శరీరంలోని ప్రాణశక్తి ఎంతో మలినంగా క్షీణించి ఉంటుంది. కాని వ్యాధి సోకిన శరీర భాగాలలో మాత్రం ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోయి ఉంటుంది.. అటువంటి శరీర భాగాలలోనే కాన్సర్ రోగ కణాలు ఎక్కువగా వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ కణాలు వేగంగా పెరగాలంటే, అధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి అవసరమౌతుంది. వాటికి ప్రాణశక్తిని అందనీయకుండా చేసి, తద్వారా వాటి పెరుగుదలను, వ్యాప్తిని తగ్గించి, అనుభవిస్తున్న భరింపశక్యం కాని బాధనుండి రోగికి ఉపశమనం కలిగించడమే ఈ ప్రాణ చికిత్స యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశము.

a. ఐదుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి. ఎంతో మలినపూరితమైన రోగియొక్క జీవధాతు శరీరాన్ని పరిశుభ్రం చేసేందుకు ఇలా చేయాలి.

b. 300 నుండి 500 సార్లు, వ్యాధికి గురైన ప్రాంతంపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. పూర్వం వివరించినట్లుగా, ఈ రోగగ్రస్థమైన శరీర భాగాలలో ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోయి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువసార్లు స్వీపింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. తక్కువసార్లు స్వీపింగ్ చేస్తే సరిపోదు.

c. వ్యాధి ప్రభావానికి గురైన భావానికి గురైన భాగాలను మరల 'స్కాన్' చేసి, అవసరమైతే ఇంకా ఎక్కువసార్లు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

d. ముందు, వెనుకవైపుల గల సోలార్ ప్లెక్సస్, మెంగ్ మెయిన్, మూలాధార చక్రాలపై ఒక్కొక్క దానిపై 50 నుండి 100 సార్లు పూర్తిగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి. అవి కూడా వ్యాధి ప్రభావానికి గురి అవుతాయి. కాబట్టి వాటిని పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి. వాటికి శక్తి ప్రసారణ గావించవద్దు. వాటిలో ప్రాణశక్తి అధికంగా ప్రసారం చేసినప్పుడు కాన్సర్ రోగ కణాలు అధిక సంఖ్యలో పెరుగుతాయి.

e. రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తి జిగురుగానూ, దురద పెట్టేదిగానూ ఉంటుంది కాబట్టి, లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసేటప్పుడు, ప్రాణ చికిత్సకుడు తన చేతులను పదే పదే నీళ్ళతోనూ, ఉప్పుతోనూ కడుగుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. అలా చేతులను శుభ్రం చేసుకోకపోతే వ్రేళ్ళలో కీళ్లనొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

f. కనీసం రోజుకొక్కసారి చొప్పున, అవసరమైనంతకాలం, లేదా వీలైతే రోగి జీవితకాలమంతా ఈ చికిత్సను చేస్తూ ఉండాలి.

g. మాంసము, గ్రుడ్లు, జున్ను, మసాలాలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తినవద్దని రోగికి సూచించాలి. అవి తింటే ఆతనిలో అనారోగ్యం ఉధృతం కావచ్చు. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఈ కారణంగానే, విటమిన్-ఇ, -సి, -ఏ, బి-12 లేదా రాయల్ జెల్లీలను పెద్ద పెద్ద డోసుల్లో వాడడాన్ని కూడా మానుకోవాలి.

h. రోగిని పూర్తిగా శుభ్రం చేసిన తర్వాత సుమారు 20 నిముషాలసేపు, ఆరోగ్యవంతమైన ఒక పెద్ద వృక్షం క్రిందగానీ, లేదా పరిశుభ్రమైన నేలపైగానీ విశ్రమింపచేయాలి. (ఆ నేల క్రింద సెప్టిక్ ట్యాంకు లేకుండా చూసుకోవాలి.) రోగిని పాక్షికంగా శక్తివంతంగా

చేసేందుకు ఇలా చేయాలి. ఆ చెట్టునుండిగానీ, భూమినుండిగానీ ప్రయత్నపూర్వకంగా, బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించే ప్రయత్నం మాత్రం చేయకూడదు. ఆ విధంగా ప్రయత్నపూర్వకంగా ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుంటే, అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించవచ్చు. కాబట్టి బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రాణశక్తిని పీల్చరాదు.

i. సముద్రనీటికి, లేదా ఉప్పు కలిపిన నీటికి, ఎంతో మంచి పరిశుభ్రపరచే ప్రభావం ఉంటుంది. రోగి సముద్రతీర ప్రాంతంలో నివసించేవాడైతే, ప్రాణ చికిత్సకు బదులుగా రోజుకు కనీసం 20 నిముషాల చొప్పున ప్రతిరోజూ సముద్రంలో ఈత కొట్టమని చెప్పవచ్చు. ఈత కొట్టిన తర్వాత, చుట్టూ ఉన్న పరిసర ప్రాంతాలనుండి ప్రాణశక్తిని పీల్చుకునేందుకు, చెట్టు నీడలో విశ్రమించవచ్చు. సూర్యుడు అంత తీక్షణంగా లేని సమయంలో మాత్రమే ఇలా చేయాలి. లేదంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి శరీరం లోనికి ప్రవేశించి అక్కడ పేరుకుపోతుంది.

j. పైన (i)లో చెప్పిన పని చేసే వీలు లేనప్పుడు, ఉప్పు కలిపిన నీటితో 15-20 నిముషాలపాటు ప్రతిరోజూ, వీలయితే రోగి తన జీవిత కాలమంతా స్నానం చేయవచ్చు. స్నానానికి ఉపయోగించే నీటి ఉష్ణోగ్రత ఎల్లప్పుడూ 39-40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే, నీటి ఉష్ణోగ్రత మరీ తక్కువగా ఉంటే, శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది. వేడి మరీ ఎక్కువగా ఉంటే, కేన్సర్ వ్యాధి కణాలు అతి వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి.

రోగగ్రస్థమైన శక్తిని పరిశుభ్రం చేసి, పేరుకుపోకుండా చూసే సుగుణం ఉప్పుకు ఉంది కాబట్టి, మెత్తటి ఉప్పును పెట్రోలియం జెల్లీతో బాగుగా కలిపి, రోగికి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఆ మిశ్రమాన్ని రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగంమీద పూయాలి.

కోపం, ఉద్రేకం, విముఖత వంటి ప్రతికూల మనోభావాల నన్నింటినీ పూర్తిగా విడనాడాలి. అవి సోలార్ ప్లెక్సెస్, మెంగ్ మెయిన్, మూలాధార చక్రాల్లో అస్థిరత్వాన్ని కలుగచేస్తాయి. సమత్వస్థితిని పోగొడతాయి.

41. తొందరగా వృద్ధాప్యం రాకుండా చేయుట

వృద్ధాప్యం పైబడిన వారికి, నడుము ముందుకు వంగుతుంది. కాళ్ళు బలహీనంగా

మారతాయి. చాలామందికి కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. సభలు, సమావేశాలు, చర్చలూ జరుగుతున్నప్పుడు వారు నిద్రలోనికి జారుకుంటారు కూడా! ప్రధాన చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోవడమే వీటికి మూలకారణం. ముఖ్యంగా కండరాల, ఎముకల వ్యవస్థలనూ, వెన్నుపాము, రక్తము, వ్యక్తియొక్క సాధారణ జవసత్వాలనూ అదుపులో ఉంచి, వాటికి శక్తిని అందించే మూలాధార చక్రం, సక్రమంగా పనిచేయనప్పుడు ఇటువంటి శారీరక అవలక్షణాలు వ్యక్తమౌతాయి. కాబట్టి, క్రమంతప్పకుండా, మూలాధార చక్రాలకు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ముసలివారు బలవంతులుగానూ, ఎంతో చలాకీగానూ ఉంచేందుకు, చక్కగా సంపూర్ణంగా జీవించేందుకూ, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాపులూ వచ్చే లక్షణాలను వారిలో తగ్గించేందుకూ ఈ పద్ధతిని క్రమంతప్పకుండా పాటించవచ్చు.

వయస్సులో ఉన్నవారు, నడివయస్కులలో వార్ధక్య లక్షణాలు త్వరగా రాకుండేందుకు ఈ క్రింది పద్ధతిని కూడా పాటించవచ్చు.

a. రెండు మూడుసార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. కాలేయము, మూత్రపిండాలు, మెంగ్ మెయిన్ చక్రం, ప్లీహ (spleen) చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయాలి.

మెంగ్ మెయిన్, ప్లీహ (స్ప్లీన్) చక్రాలపై శక్తి ప్రసారము చేయకూడదు. అలా చేస్తే, రోగిలో తీవ్రంగా ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది. లేదా రక్తపోటు ఎక్కువ అవుతుంది.

c. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, నాభి, ముందు - వెనుకవైపుల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి వాటికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయాలి.

d. ముందు వెనుక గల హృదయ చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, వెనుక హృదయ చక్రానికి మాత్రమే శక్తి ప్రసరణ గావించాలి. (ముందువైపున గల హృదయ చక్రానికి శక్తి ప్రసరణ చేయకూడదు).

e. విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, నుదురు (ఫాల), తల వెనుకనున్న చక్రాలపై లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి శక్తితో నింపాలి.

f. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయడం మాత్రం మరువకూడదు.

g. వారానికి ఒకటి రెండు రోజులపాటు, అలా నిరంతరంగా కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

h. ప్రస్తుతం సుఖరోగాలతో బాధపడుతున్నవారికీ, గతంలో సుఖరోగాలు, అధిక రక్తపోటు, ల్యూకేమియా (రక్తంలో తెల్ల కణాలు ఎక్కువగా ఉండుట వలన వచ్చే వ్యాధి), కంతి వచ్చినవారికీ ఈ చికిత్స చేయకూడదు. అటువంటివారికి చేయవలసిన చికిత్స గురించి ''అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్''లో వివరించబడింది.

i. అవసరమైనంతకాలం ఈ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. సరైన పద్ధతిలో చేసినట్లయితే, ఇది ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేసి, చక్కటి ఫలితాలనిస్తుంది.

42. మానసిక ఒత్తిడి లేదా (ఉద్రేకము, ఉద్వేగము) (Tension or Stress)

సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం జరుగుతుంది. మానసిక ఉద్వేగము, మనస్సుపై ఒత్తిడి వలన ఏర్పడతాయి. ఆరోగ్యకిరణాలు పాక్షికంగా దీని ప్రభావానికి లోనవుతాయి. దివ్యదృష్టి (clairvoyantly)తో చూస్తే నిటారుగా ఉండవలసిన ఈ ఆరోగ్య కిరణాలు నీటి అలల్లా వంకరలు తిరిగి (way) ఉంటాయి. వెలుపలి కాంతి మండలము (outer aura) కొద్దిగా గోధుమ రంగులో ఉంటుంది.

a. పలుమార్లు సాధారణ స్వీపింగ్ చేయాలి.

b. ముందు-వెనకవైపుల గల సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రములమీద లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేసి, శక్తి ప్రసారము చేయాలి. లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఇంకా ప్రాణ ఆధిక్యత ఉన్నదేమో తెలుసుకునేందుకు తిరిగి స్కాన్ చేయాలి.

c. ముందు-వెనక హృదయ చక్రాలమీద స్థానిక స్వీపింగ్ చెయ్యాలి. వెనుక హృదయ చక్రానికి శక్తి ప్రసారణ గావించాలి.

d. సహస్రార, ఆజ్ఞా చక్రాలకు స్థానిక స్వీపింగ్ చేసి శక్తి ప్రసరణ గావించాలి.

e. అవసరమైనంతకాలము వారానికి మూడుసార్లు, లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేయాలి.

f. తీవ్రమైన పరిస్థితులలో రోజుకి పలుమార్లు ఈ ప్రాణ చికిత్సను కొనసాగించవలసి వస్తుంది.

తీవ్ర వ్యాధుల విషయంలో, ఖచ్చితంగా నిర్ధారించలేనప్పుడు ఏమి చేయాలి?

a. క్రమం తప్పకుండా ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

పలు విధాలైన అనారోగ్యాలకు పైన చెప్పినవిధంగా చికత్స చేయవచ్చు.. కానీ, కేన్సర్, ల్యూకేమియా, సుఖవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారిపై ఈ ప్రాణ చికిత్సను ప్రయోగించరాదు.

వెంటనే ఒక వైద్యునీ, ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ప్రాణ చికిత్సకుని కలువమని రోగికి సూచించండి.

ఆరోగ్యగతి మాంద్య సూత్రం (Principle of Lag Time)

మనకు బయటకు కన్పించే భౌతిక శరీరం కంటే జీవధాతు శరీరంలో స్వస్థత త్వరగా చేకూరుతుంది. దానివలన, జీవధాతు శరీరంలోనుండి అనారోగ్యము తొలగించబడి, ఆరోగ్యవంతమైనప్పటికీ, భౌతిక శరీరంలో ఆ ఉపశమనం అంత త్వరగా వ్యక్తం కాదు. ఈ రెండు శరీరాల ఆరోగ్య గతిలో గల వ్యత్యాసాన్ని తెలిపేదే ఆరోగ్యగతి మాంద్య సూత్రం. కొందరికి తక్షణమే ఉపశమనం కలుగదు. జీవధాతు శరీరముకంటే భౌతిక శరీరం నెమ్మదిగా కోలుకుంటుంది కాబట్టి, భౌతిక శరీరంలో ఉపశమనం కలగడానికి కొంచెం ఎక్కువ ఆలస్యం అవుతుంది. కొంచెం ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఉదాహరణకు హృదయ ప్రాంతాన్ని పూర్తిగా క్లీన్సింగ్ చేసి, శక్తితో నింపిన తర్వాత అది ఎంతో తేజోవంతంగా కన్పించినప్పటికీ, ఈ ప్రాణ చికిత్స తర్వాత ఏదో కొద్దిగా ఉపశమనం కలిగింది. అంతేకాని అంత ఎక్కువగా ఉపశమనం కలుగలేదు అని ఆ రోగి అనవచ్చు. కానీ మరికొన్ని గంటల తర్వాతనో, లేదో ఒకటి - రెండు రోజుల తర్వాతనో ఆ వ్యక్తి ఎక్కువ ఉపశమనాన్ని పొందగలడు. ప్రబల వ్యాధులతో బాధపడే చాలామందిలో సర్వసామాన్యంగా ఇలా వాస్తవ ఉపశమనం పొందడంలో జరిగే ఆలస్యాన్ని గమనించవచ్చు. శరీరభాగాలకు కలిగిన నష్టం, నష్టంయొక్క తీవ్రత, రోగి వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితి వంటి వాటిపై ఈ ఉపశమన గతి మాంద్యము (lag time) ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక రోగి అనారోగ్యంనుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది?

ఒక రోగి అనారోగ్యం బారినుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది అనేది ఎన్నో అంశాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి:

- ఎంత తరచుగా చికిత్స జరిగింది
- రోగి వయస్సు, శరీర దారుఢ్యము, ఆరోగ్యస్థితి
- రోగి ఎంతమేరకు ప్రాణశక్తిని గ్రహించాడు
- అనారోగ్యం తగ్గనట్లు బయటకు వ్యక్తం కానివ్వకుండా నిరోధించే, లేదా ఆలస్యం చేసే కారణాంశాలూ లేదా అంతర్గతంగా ఉండే వివిధ అంశాలూ ఉండడం
- శరీరానికి ఎంతనష్టం వాటిల్లినది
- అనారోగ్య లక్షణం, స్వభావం
- ప్రాణచికిత్సకుని నైపుణ్యము
- రోగి సహకారం
- కొందరి రోగులలో ప్రాణ చికిత్సకు దోహదంచేసే మరికొన్ని చికిత్సా పద్ధతులను అనుసరించడం.

ఇంతకుపూర్వమే చెప్పినట్లుగా, అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడానికి మనము అనుసరించే మార్గము సమగ్రమైనదిగానూ, సంపూర్ణమైనదిగానూ ఉండాలి.

సాధారణ అనారోగ్యాలు, తీవ్రమైన వ్యాధులనుండి ఉపశమనం పొందడానికి కొద్ది నిముషాలనుండి కొద్దిరోజులు పట్టవచ్చు. సామాన్యంగా, సాధారణ అనారోగ్యాన్ని పూర్తిగా తగ్గించేందుకు కొద్ది నిముషాలనుండి కొద్ది రోజులు పడుతుంది. తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులకు, కొద్దిరోజులనుండి కొన్ని నెలలు పట్టవచ్చు. మరికొన్ని రోగాలకు, కొందరికి ఎంతో అద్భుతంగా, నాటకీయంగా తగ్గిపోవచ్చు. అలాగని అన్ని రోగాలకూ, అందరికీ ఇది సాధ్యం కాదు.

సాధారణ అనారోగ్యాల విషయానికి వస్తే, ఉపశమనం అంటే పూర్తిగా అనారోగ్యం తగ్గిపోవడమే. అదే తీవ్రమైన వ్యాధుల విషయానికి వస్తే, ఉపశమనం అంటే అనారోగ్యం కొద్దిగా తగ్గి, బాధ తగ్గడమే. అలాగని రోగికి వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయిందనికాదు. తగ్గుతూ ఉంది అని మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి.

చికిత్స చేసిన వెంటనే బాధ, లేదా రోగ లక్షణాలు తిరిగి కన్పించుట

ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు మరల కన్పించడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి.

1. తగినంతగా లోకలైజ్డ్ స్వీపింగు, శక్తి ప్రసరణ చేయకపోవడం వలన కూడా ఇలా

జరుగుతుంది. చికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగాన్ని శుభ్రం చేయనందువలన, క్రొత్తగా ప్రసారణచేసే ప్రాణశక్తి ఆ భాగంలోనికి ప్రవేశించడానికి కష్టం ఎదురౌతుంది. ఇది మురికినీటితో నిండిన స్పాంజ్ మీద పరిశుభ్రమైన నీరు పోయడానికి ప్రయత్నించడం లాంటిదే. అధిక పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని, బలంగా శక్తిని ఉపయోగించి ఆ శరీరభాగంలోనికి చొప్పించడంద్వారా ఇది చేయవచ్చు. అలా చేయడంవలన, రోగిలో విపరీత ప్రభావాలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దానివలన రోగికి కొద్దిసేపు తాత్కాలికంగా ఇబ్బంది కలుగవచ్చు. పరిశుభ్రమైన నీటితో నింపేముందు స్పాంజ్‌లో గల మురికినీటిని ముందుగా తొలగిస్తే ఈ పని ఎంతో సులువౌతుంది.

2. రోగి యొక్క వెలుపలి మండలంలోని రంధ్రాలపై సాధారణ స్వీపింగ్ చేసి ఉండకపోవచ్చు. దాని ఫలితంగా, చికిత్స జరిపిన ప్రదేశంలోనుండి నిరంతరంగా ప్రాణశక్తి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. దానివలన మరల అక్కడ ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తుంది.

3. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం చేసి ఉండకపోవచ్చు. దానివలన శరీరంనుండి ఆ ప్రాణశక్తి మామూలుగా బయటకు పోతుంది.

4. వ్యర్థ జీవధాతు పదార్థాన్ని దూరంగా పారవేయడానికి డిస్పోజల్ యూనిట్‌ను ఉపయోగించి ఉండకపోవచ్చు. దానివలన, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం రోగి జీవధాతు శరీరాన్నే ఇంకా అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. రోగికి తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయకపోతే, ఈ రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం తిరిగి లోనికి గ్రహిస్తుంది. తన అనారోగ్యం గురించి గుర్తు తెచ్చుకుంటే, లేదా పదే పదే తన రోగాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటే, ఆ రోగి జీవధాతు శరీరము రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని మరల లోనికి గ్రహిస్తుంది.

5. చికిత్సా ఫలితం గురించి చికిత్సకుడు ఎంతో ఆత్రంగా ఎదురుచూసినా, ఎక్కువగా సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకున్నా కూడా ఇలా జరుగుతుంది. అలా చేయడంవలన రోగిలోనికి ప్రవేశపెట్టేందుకు చికిత్సకుని నుండి ప్రాణశక్తి వెలువడదు. లేదా పాక్షికంగా వెలువడుతుంది. అది కూడా తిరిగి చికిత్సకుని లోనికి తిరిగి వస్తుంది. రోగిలోనికి ప్రాణశక్తి ప్రసారణ జరుగదు. దానివలన వ్యాధి తిరగబెడుతుంది.

6. ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని అతి వేగంగా గ్రహించే తీవ్ర అనారోగ్యంతో రోగి బాధపడుతూ ఉన్నప్పుడు, ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తి ప్రసారణ తగినంతగా

జరుగకపోయినా రోగ లక్షణాలు తిరిగి కన్పించవచ్చు. కాబట్టి రోగికి పదే పదే/ ఎక్కువ తరచుగా ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి.

కొందరికి అనారోగ్యం తగ్గకపోవడానికి గల కారణాలు:

1. ప్రాణ చికిత్స తర్వాత రోగిలో అనారోగ్యం తిరిగి తలెత్తడానికి, అనారోగ్య లక్షణాలు కన్పించడానికి పైన వివరించిన కారణాలే, రోగికి అనారోగ్యం తగ్గకపోవడానికి కూడా వర్తిస్తాయి.

2. సరిగ్గా 'స్కాన్' చేయకపోవడం వలన, సరైన ప్రాణ చికిత్స చేయలేకపోవడం వలన, రోగి అనారోగ్యంనుండి కోలుకోకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి తన చేతిని కదపడానికి బాధపడుతున్నాడనుకుందాము. హృదయ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాల్లో ప్రాణశక్తి అధికంగా పేరుకుపోవడం వలన ఇలాంటి ఇబ్బంది కలుగవచ్చు. లేదా మెంగ్ మెయిన్ చక్రంలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవడం వలన కూడా ఈ సమస్య ఎదురవ్వవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలలో కేవలం చేతిమీదనే ప్రాణ చికిత్స జరిపినట్లైతే, తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాని శాశ్వత నివారణ మాత్రం జరుగదు.

3. తగినంత శక్తి ప్రసరణ జరుగనప్పుడు, అవసరానికంటే తక్కువమార్లు ప్రాణ చికిత్స జరిగినప్పుడూ కూడా అనారోగ్యం మళ్ళీ తిరగబెడుతుంది. అవసరమైన పరిమాణంలో అవసరమైనన్నిసార్లు మందు ఇవ్వకపోతే ఏమౌతుందో, ఇదీ అలాంటిదే.

4. కొన్ని వ్యాధులకు ఇతర చికిత్సావిధానాలు కూడా అవసరమౌతాయి. పోషకాహార లోపం వలన, సమతుల్యత లేని ఆహారము వలన సంభవించే వ్యాధులను దీనికి ఉదాహరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

5. రోగి చాలా ముసలివాడూ, బలహీనుడూ, అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఉండవచ్చు. వివరింప సాధ్యంకాని కొన్ని అంశాల కారణంగా, ప్రసారము చేసిన ప్రాణశక్తిలో అధిక భాగాన్ని ముసలివారు తమలో ఇముడ్చుకోలేరు. అలాగని ముసలివారినీ, లేదా తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారినీ వదలివేయాలన్నది మన ఉద్దేశ్యం కాదు. వారికి తగు జాగ్రత్త తీసుకుని చికిత్స చేయాలన్నదే మన అభిమతం.

6. కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం సంభవించిన రోగమై ఉండవచ్చు. ఆ రోగం ఎప్పుడు తగ్గుతుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. బహుశా రోగి తాను తెలుసుకోవలసిన గుణపాఠాన్ని ఇంకా నేర్చుకుని ఉండడు.

చికిత్సకునికి ఎదురయ్యే వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సమస్యలు

1. కొందరు చికిత్సకులకు వ్రేళ్ళ కణుపుల వద్ద, చేతుల, భుజాల కీళ్ళ ప్రదేశాలలో నొప్పి అన్పించవచ్చు. రోగి నుండి రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్నీ, లేదా ప్రాణశక్తి పదార్థాన్నీ చికిత్సకుడు తన లోనికి గ్రహించడమే దానికి మూలకారణం. సాధారణ స్వీపింగ్ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ తర్వాత, శక్తి ప్రసరణ చేసిన తర్వాత అరచేతులనూ, చేతులనూ శుభ్రంగా కడుగుకోవడంద్వారా ఈ సమస్యను తప్పించుకోవచ్చు. కొన్నాళ్ళకు, వెంటనే చేతులు, అరచేతులూ వెంటనే శుభ్రం చేసుకొనకపోతే, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం ఎల్లప్పుడూ లోనికి గ్రహించబడుతూ ఉంటుంది. దాని ఫలితంగా వ్రేళ్ళలో కీళ్ళవాపు వ్యాధి వస్తుంది. చికత్సకుడు తన చేతులనూ, అరచేతులనూ శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఉప్పు కలిపిన నీటిని వాడవచ్చు.

2. తాము ప్రాణ చికిత్స చేసిన రోగికి గల వ్యాధి లక్షణాలే ప్రాణ చికిత్సకులలో కూడా కన్పించవచ్చు. రోగి యొక్క రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థము చికిత్సకుని శరీరము లోనికి ప్రవేశించడమే దీనికి కారణము. అలా జరగడానికి గల కారణాలు.

a. ప్రాణ చికిత్స జరిపిన తర్వాత చేతులనూ, అరచేతులనూ శుభ్రం చేసుకోకపోవడం,

b. రోగులకు చికిత్స చేసేటప్పుడు వ్యర్థ పదార్థాలను దూరంగా పారవేయడానికి ఉపయోగించే డిస్పోజల్ యూనిట్‌ను వాడకపోవడం.

ఆ పరిసర ప్రాంతాలనుండి రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థం కాళ్ళద్వారా చికత్సకుని శరీరంలోనికి ప్రవేశించవచ్చు. కాబట్టి ఒకేసారి చాలామంది రోగులకు ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత తలంటు స్నానం చేస్తే ఎంతో మంచిది. చికిత్సకుడు తన శరీరాన్నంతటినీ ఉప్పుతోగానీ, ఉప్పు కలిపిన నీటితోగానీ శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇలా ఉప్పుతో శుభ్రం చేయడం వలన, రోగక్రిములను తొలగిపోయి చికిత్సకుని శరీరం తేలికగా అయినట్లు అన్పిస్తుంది.

3. ఒకరినుండి మరొకరికి సంక్రమించే అంటువ్యాధుల వలన కొందరు చికిత్సకులు అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. నీరసంగా ఉన్నప్పుడూ, లేదా తీవ్రంగా కోపం, ఉద్రేకం, ఉద్వేగం, చికాకు కలిగినప్పుడూ, ప్రాణ చికిత్స చేయకుండా ఉంటే మంచిది. ఈ విపరీత ధోరణుల వలన తాత్కాలికంగా ప్రాణశక్తి క్షీణించడం వలన,

ఆరోగ్య కిరణాలు వాలిపోయి ఉంటాయి. వెలుపలి కాంతి మండలంలో రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. చికిత్సకుడు తనను తాను పరిరక్షించుకోవడానికే గాక, తదుపరి చికిత్స చేసే రోగులను రక్షించడానికి కూడా, అంటువ్యాధులు సోకిన వారికి ప్రాణచికిత్స చేసిన వెంటనే, క్రిమిసంహారక గుణాలు ఉన్న సబ్బుతో అరచేతులనూ, చేతులనూ శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

4. ఒక రోగిని, లేదా పలువురు రోగులకు చికిత్స చేసిన తర్వాత ప్రాణ చికిత్సకునికి ఎంతో అలసిపోయినట్లూ, నీరసంగా, నిస్సత్తువగా అన్పిస్తుంది. అలా అన్పించడానికి గల కారణాలు:

a. చికిత్సకుడు ఎంతో తీవ్రంగా, ఎక్కువ వేగంగా శక్తి ప్రసారణ చేస్తూ ఉంటాడు. గ్రహించే ప్రాణశక్తి కంటే ప్రసారంచేసే వేగానికి సరిసమానంగా ప్రాణశక్తిని అంత వేగంగా గ్రహించకపోవచ్చు. (గ్రహించే ప్రాణశక్తి వేగాన్ని మించిన వేగంతో ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయవచ్చు) చికిత్స చేసేటప్పుడు కంగారుపడకుండా, ఓపికగా నిలకడగా, ఉంటే ఇలా జరుగకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. మీ రోగులను నెమ్మది నెమ్మదిగా, ఎక్కువ సమయం తీసుకుని చికిత్స చేయాలి. ప్రాణశక్తి అధిక స్థాయిలో ఉండే ప్రాణ చికిత్సకులు కొందరు ఉన్నారు. వారు అధిక పరిమాణంలో, ఎంతో వేగంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలరు. కొందరు చికిత్సకులు పుట్టుకతోనే ప్రాణశక్తిని అధిక స్థాయిలో కలిగి ఉంటారు. మరికొందరు క్రమశిక్షణతో .శిక్షణద్వారా దానిని సాధిస్తారు. చాలావరకూ శాకాహారాన్నే భుజిస్తూ, లైంగిక సంపర్కాన్ని మితంగా పాటిస్తూ; ఉద్వేగ, ఉద్రేకాలు లేని చక్కని క్రమబద్ధమైన, ప్రశాంత జీవితాన్ని గడుపుతూ, నిర్మలమైన, దూరాలోచన గల, వివేకవంతమైన, నిర్ణయాత్మకమైన మనస్సు కలిగి ఉండి, ప్రతిరోజూ సమృద్ధిగా శారీరక వ్యాయామాలు (ముఖ్యంగా తాయ్‌చి, యోగాభ్యాసాలు) చేస్తూ వుంటే, కొన్నాళ్ళకు మంచి ఆరోగ్యం, అత్యున్నత స్థాయిలో శక్తి చేకూరుతుంది. దివ్యదృష్టితో పరిశీలించిన పిమ్మట, సాధారణంగా శాకాహారులలో నిర్మలమైన జీవధాతు శరీరము, ప్రకాశవంతమైన దట్టమైన లోపలి కాంతి మండలం ఉంటుందని తెలిసింది. ఇది శాకాహారులవ్వడం వలన ఒనగూరే ప్రయోజనం మాత్రమే తప్ప, అందరూ తప్పనిసరిగా శాకాహారులుగా మారిపోవాల్సిన అవసరం మాత్రం లేదు.

b. అంతశ్చేతన పరిస్థితిలో చికిత్సకుడు తన రోగులకు శక్తి ప్రసారము చేస్తూ ఉంటాడు. చికిత్స చేసిన తర్వాత, తనకూ, రోగికీ మధ్యన ఉన్న జీవధాతు సంబంధాన్ని (కార్డ్)ను చూస్తూ త్రుంచివేయడంద్వారా, తనలోని ప్రాణశక్తి తనకు తెలియకుండా ఎదుటి రోగిలోనికి పోకుండా ఆపగలడు.

c. చికిత్సకుని చుట్టూ రోగులు చుట్టుముట్టి ఉంటారు. అప్రయత్నంగా, వారు ప్రాణ చికిత్సకునినుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తూ ఉంటారు. దాని ఫలితంగా చికిత్సకునిలో గల శక్తి క్షీణిస్తుంది. చికిత్సకుని కోసం నిరీక్షిస్తున్న రోగులను కొంతదూరంలో ఉంచడం వలన, చికిత్సకుడు తన ప్రాణశక్తిని ఆ రోగులు పీల్చుకోకుండా జాగ్రత్త వహించగలడు.

తన శరీరాన్ని మరల శక్తితో నింపుకునేందుకై మధ్య మధ్యలో నిర్ణీత కాలానికి ఒక్కొక్కసారి ప్రాణ చికిత్స చేయకుండా శలవు తీసుకుంటే మంచిది.

రోగి అనారోగ్యం తగ్గేందుకై అతిగా సంకల్పాన్ని వినియోగించుట మానుకోవాలి

కొన్నాళ్ళపాటు ప్రాణ చికిత్స చేసినమీదట చికిత్సకునిలో ఒక బలీయమైన సంకల్పశక్తి పెంపొందుననీ, రోగుల అనారోగ్యాన్ని తగ్గించేందుకు ఆ సంకల్పబలాన్ని వినియోగిస్తారనీ అలా ఉపయోగించడం వలన అది జీవకణాలపై ఒత్తిడి కలుగజేస్తుందనీ ఈ గ్రంధ రచయిత గమనించాడు. దీనివలన, రోగిలో ఒక విధమైన ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. ఒక్కొక్కసారి బాధగా కూడా ఉంటుంది. అది ఆశించిన ఫలితాలకు అవరోధంగా ఉంటుంది. దానివలన రోగి అనారోగ్యంనుండి బైటపడడానికి ఎక్కువకాలం పడుతుంది.

అలా కాకుండా, రోగికి అనారోగ్యం తగ్గిచేందుకు తన సంకల్పశక్తిని అతిగా వినియోగించకుండా, తగుమాత్రంగా నియంత్రిస్తూ ఉంటే, ప్రేమతోకూడిన దయతో, ప్రసారముచేసిన ప్రాణశక్తితో నింపినట్లయితే, అలా ప్రసారము గావించిన ప్రాణశక్తి సులువుగా రోగి శరీరంలో జీర్ణించబడి, ఆతడు అనారోగ్యంనుండి త్వరితంగా కోలుకుంటాడన్న నిజం వెల్లడయ్యింది.

జీవధాతు శరీరంయొక్క ప్రకంపనల గతి

జీవధాతు శరీరం యొక్క ప్రకంపనల వేగం మనిషి మనిషికీ మారుతుంది. రోగి కంటే చికిత్సకుని జీవధాతు శరీరంలో ప్రకంపనలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, రోగి తేలికదనాన్ని అనుభవిస్తాడు. వర్ణింపశక్యం కాని ఒక ఆనందానుభూతిని పొందుతాడు. అలాగున కాకుండా

చికిత్సకుని కంటే రోగి జీవధాతు శరీరంలోనే ప్రకంపనలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు (రోగిలో కంటే చికిత్సకుని జీవధాతు శరీర ప్రకంపనలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు) రోగికి భారంగా, ఇబ్బందిగా, చికాకుగా ఉంటుంది. సాధారణంగా రోగికంటే చికిత్సకుని జీవధాతు శరీరము ఎంతో మెరుగైనదిగా ఉంటుంది.

పొగ త్రాగే వ్యక్తుల జీవధాతు శరీరము మృదువుగా ఉండదు. ముతకగా ఉంటుంది. అతిగా పొగ త్రాగేవారి జీవధాతు శరీరం మలినమైన గోధుమరంగు మచ్చలతో నిండి ఉంటుంది. ఈ గోధుమరంగు పదార్ధం నాడులను పాక్షికంగా గడ్డకట్టేలా చేస్తుంది. కాబట్టి పొగ త్రాగేవాని ఆరోగ్యంపై విషమ ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ గోధుమరంగు మచ్చలు ఊపిరితిత్తులపైనే గాదు, జీవధాతు శరీరపు ఇతర భాగాలపై కూడా ఉంటాయి. వాటివలన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధీ, ఇతర రోగాలూ వస్తాయి. ఎంతో పరిశుద్ధమైన చికిత్సకుని జీవశక్తి శరీరాన్ని అతిగా పొగ త్రాగే వ్యక్తి ప్రమాదవశాత్తూ స్పర్శించినప్పుడు, అది మలినమైపోతుంది. చికిత్సకునికి అనారోగ్యం చేస్తుంది. భారంగా ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి తాకినచోట బాధగా ఉంటుంది. ప్రాణ చికిత్సకుడు పొగ త్రాగకుండా ఉండడం ఎంతో ముఖ్యం. లేదా ఒకవేళ పొగ త్రాగే అలవాటు ఉంటే దానిని మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా చికిత్స చేసే రోగి శరీరభాగం ఎంతో సున్నితంగా ఉన్నప్పుడు, పొగ త్రాగే ప్రాణ చికిత్సకుడు దానికి చికిత్స చేస్తే, ఆ రోగికి ఆరోగ్యం చేకూరే బదులు, ఆతని ఆరోగ్యం మరింతగా క్షీణిస్తుంది. ఈ రచయిత చెప్పింది నిజమేనని నిర్ధారించుకోవడానికి, అతిగా పొగ త్రాగే చికిత్సకుని మీ చేతికి శక్తి ప్రసారణ చేయమని అడిగి చూడండి ఏమౌతుందో!

పొగ త్రాగేవారిని ఏవిధంగానూ చిన్నబుచ్చాలన్నది ఈ రచయిత అభిప్రాయం కాదు. పొగ త్రాగడం వలన శరీరంపై ఏర్పడే దుష్ఫలితాలను తెలియజేయడమే ఆతని ముఖ్యోద్దేశం. ప్రాణ చికిత్సకుడే పొగ త్రాగేవాడైతే, రోగిపై దుష్ఫలితాలు కలుగవచ్చు. కొద్దిగా పొగ త్రాగే కొందరు చికిత్సకులు కూడా ఈ రచయితకు తెలుసు. వారినుండి ఎటువంటి దుష్ఫలితాలూ ఏర్పడినట్లుగా ఏ రోగినుండీ ఫిర్యాదులు అందలేదు. అయినప్పటికీ, అనవసరమైన ఇబ్బందులూ, ప్రమాదాలూ రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడితే మంచిది. మలినమైన, గోధుమరంగు జీవధాతు పదార్ధాలు ప్రమాదవశాత్తూ రోగి కళ్ళలోనికి కానీ, హృదయంలోనికిగానీ బదిలీ అయితే, ఏమౌతుందో ఒక్కసారి ఊహించండి.

చికిత్సకుడు బాగా అలసిపోయి ఉన్నప్పుడు, మానసిక ఉద్రేకంతో రోజంతా చికాకుగా ఉన్నప్పుడూ శక్తి ప్రసారణ చేసిన రోగి శరీరభాగంమీద ఒక్కొక్కసారి కొద్దిగా నొప్పిగానూ, లేదా

భారంగానూ అన్పిస్తుంది. అటువంటి చికిత్సకులు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత, లేదా అతని మనోస్థితి చక్కబడిన తర్వాత మరుసటిరోజు ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి పూనుకోవాలి.

ఎక్కడో అరుదైన సందర్భాలలో, రోగికి ఎంతో నిర్మలమైన జీవధాతు శరీరంగానీ, అతని జీవధాతు శరీర ప్రకంపనలు ప్రాణ చికిత్సకుని కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. జీవధాతు శరీరం మొరటుగా, ముతకగా ఉన్న ప్రాణ చికిత్సకుడు అటువంటి రోగికి, ప్రాణ చికిత్స చేసినట్లయితే, ఆ రోగికి ఇంకా ఎక్కువ ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అటువంటి రోగికి, అతని కంటే ఎక్కువ నిర్మలమైన, సున్నితమైన జీవధాతు శరీరం గల ప్రాణ చికిత్సకుడు మాత్రమే చికిత్స చేయాలి.

చికిత్సకుడు ఎల్లప్పుడూ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉంటాడు కాబట్టి, అతని జీవధాతు శరీరము క్రమక్రమంగా పరిశుభ్రమై, నిర్మలముగానూ, సున్నితంగానూ ఉంటుంది. అతని లోపలి శక్తి మండలము దట్టంగానూ, ప్రకాశవంతంగానూ మారుతుంది. అతడు అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రాణ చికిత్సకుడౌతాడు.

ప్రాణ చికిత్సను ప్రజలలో వ్యాపింపజేయుట

ప్రజలలో ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని విస్తృతంగా వ్యాపింపజేయడం వలనా, రోగులు వారి వారి అనారోగ్యాలనుండి బైటపడేందుకు ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించడం వలనా, పెక్కు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ప్రాణ చికిత్సపై రచించిన ఈ పుస్తకాన్ని ముఖ్యమైన వివిధ భాషల్లోనికి అనువదించడం వల్లనే దీనిని సాధించగలము. ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని ఎక్కువగా వ్యాపింపచేయడానికీ, ప్రోత్సహించడానికీ, ప్రతిదేశంలోనూ, ప్రధాన నగరాలలోనూ ప్రాణ చికిత్సకుల సంఘాన్ని స్థాపించాలి. ఈ చికిత్సా విధానంతో అందరికీ శిక్షణనిచ్చేందుకు, ప్రాణ చికిత్సా తరగతులను, వర్క్‌షాపులనూ కూడా నిర్వహిస్తూ ఉండాలి.

ప్రతి దేశంలోనూ గల ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖగానీ, లేదా వైద్యానికి సంబంధించిన ప్రభుత్వ సంస్థలుగానీ, ఈ ప్రాణ చికిత్స ప్రభావంపైనా, చికిత్సా సామర్థ్యంపైనా పరిశోధనలు జరిపి, సమర్థవంతమైనదని తేలిన పిమ్మట, ప్రభుత్వ వైద్యాలయాలలోనూ, ఆసుపత్రులలోనూ, సహాయక వైద్య విధానంలోనూ, ఖర్చులేని పొదుపైన వైద్య చికిత్సా విధానంగానూ అనుసరించేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

డాక్టర్లు, నర్సులూ ఈ ప్రాణ చికిత్స నేర్చుకుని ఈ విధానాన్ని కూడా పాటిస్తే, అది వారి వారి వృత్తి నిర్వహణకు ఎంతో ప్రయోజనకారి కాగలదు. ప్రతీ కుటుంబంలోనూ ప్రాణ చికిత్సా విధానము తెలిసిన వ్యక్తి కనీసం ఒక్కడు ఉన్నప్పటికీ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఆ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని 'ప్రాణశక్తితో ప్రథమ చికిత్స'లా ఉపయోగించి, అవసరమైనప్పుడు సాధారణ అనారోగ్యాలకూ, కష్టతరమైన వ్యాధులకూ ప్రాణ చికిత్స చేసి, వాటిని తొలగించవచ్చు.



అధ్యాయము – 5

ప్రశంసా పత్రాలు

చికిత్సకుడు : డా. జెరిక్. ఎన్. అల్వారెజ్

చిరునామా : నెం.5, అపొల్లో, మూన్‌వాక్ విలేజ్
లాస్ పైనాస్, మెట్రోమనీలా.

వృత్తి : వైద్యుడు

అనారోగ్యం : కీళ్ళనొప్పులు, కండరాల సంకోచము వలన కలిగే బలహీనత

అప్పుడప్పుడూ మణికట్టుమీదా, కండరాల జాయింట్లవద్దా తగుమాత్రంగా కీళ్ళవాపు వ్యాధి వలన మా అమ్మ బాధపడుతూ ఉండేది. వెనుకవైపున, మెడ వెనుకభాగంలోనూ ఉన్న కండరాలలో బాధగా ఉంటున్నట్లుగా ఆమె చెపుతూ ఉండేది. అప్పుడు ఏదో కొద్దిగా కండరాలు పీకుతున్నాయి అనేది తప్ప, కీళ్ళవాపు వలన నొప్పి ఉన్నట్లుగా ఆమె చెప్పేదికాదు. మున్ముందు కీళ్ళవాపు వ్యాధి రాకుండా ఉండేందుకు ముందు జాగ్రత్తచర్యగా ఆమెకు ప్రాణచికిత్స చేశాను.

కాసేపు విశ్రమించి, తనకు ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించమని ఆమెకు సూచించాను.

మొట్టమొదటిసారి ప్రాణ చికిత్స చేయగానే, ఆమె కీళ్ళ పట్లు విడిపోయాయి. కొద్దిగా ఉన్న కండరాల పీకుడు తగ్గిపోయింది. మా అమ్మ బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంది. బాగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు ఆమెకు అన్పించిది. (చికిత్స చేసిన తర్వాత తనకు ఎంత హాయిగా ఉందో ఆమె వివరించింది).

(సం.) డా. జెరిక్. ఎన్. ఆల్వారెజ్

రోగి : మేరీ. జి. లీ.
చిరునామా : 123, స్కాట్ లొజానో స్ట్రీట్, క్విజాన్ సిటీ
వయస్సు : 69 సంవత్సరాలు
వృత్తి : గృహిణి
అనారోగ్యం : తీవ్రమైన కీళ్ళనొప్పులు

1984లో, నా రెండు కాళ్ళూ ఎంతో నొప్పిగా ఉండేవి. నా మోకాళ్ళనుండి పాదాలవరకూ నొప్పిగా ఉండేవి. ముఖ్యంగా నా మోకాళ్ళు వాచి, తీవ్రంగా బాధపెడుతూ ఉండేవి. 1989 సం. జూలై వరకూ ఈ వాపు అలాగే ఉంది. 1985 నుండి ఈ సంవత్సరం (1989) వరకూ ఈ బాధ నా కుడివైపు తుంటికి ఎగబ్రాకింది. నా కుడి మోచేయి కూడా ఈ అనారోగ్య ప్రభావానికి గురయ్యింది. దానికి వాపు లేదుగానీ, చాలా బాధగా ఉండేది. ఈ కీళ్ళనొప్పులు అధికంగా వచ్చినప్పుడు లేవలేకపోయేదాన్ని. రెండేసి వారాలపాటు అలాగే మంచంమీదే పడి ఉన్న సందర్భాలు కూడా లేకపోలేదు.

నా దురదృష్టంకొద్దీ, నేను ఏ డాక్టర్నీ సంప్రదించలేదు. స్వంత వైద్యం చేసుకుంటూ బాధా నివారిణి మాత్రలనూ, మూలిక ఔషధాలనూ మ్రింగేదానిని. నాలుగు సంవత్సరాలపాటు అలాగే బాధననుభవించాను కానీ ఏ డాక్టరు దగ్గరికీ వెళ్ళలేదు. డాక్టరు పరీక్ష చేసి ఏం చెపుతాడోనన్న భయం వలన ఏ డాక్టర్నీ సంప్రదించలేదు.

1989, మే లో నా కీళ్ళ నొప్పులు తీవ్రరూపాన్ని దాల్చాయి. బాధ భరించలేనంతగా ఎక్కువయ్యింది. మోకాళ్ళు బాగా వాచిపోయాయి. చిట్టచివరికి సెంట్ థామస్ హాస్పిటల్ యూనివర్శిటీలో గల ఒక డాక్టర్ని సంప్రదించడానికి నిర్ణయించుకున్నాను. ఆయన నాకు ఎన్నో మందులు వ్రాసి యిచ్చాడు. రెండు వారాలపాటు ఆ మందులన్నీ నాడిన తర్వాత నా మాటలో తేడా వచ్చినట్లూ, అక్షరాలు ముద్దముద్దగా ఒకదాని నింకొకటి అతుక్కుపోయినట్లూ నాకన్పించింది. నా మొహమూ, మూతి కొద్దిగా వంకరపోయాయి. నాకు వైద్యం చేస్తున్న డాక్టరు నా పరిస్థితిని చూసి కంగారుపడి, న్యూరాలజిస్టుని (నాడీ చికిత్సకుడు) సంప్రదించమని చెప్పాడు. అంతవరకూ వాడుతూ వచ్చిన మందుల్ని మానివేయమన్నాడు. ఇంకేవిధమైన ప్రశ్నలూ వేయకుండా, పూర్తిగా నన్ను ఆ సమయంలో మంచంమీదనే ఉండమనీ నేను వాడిన మందులవలన నాకు గుండెపోటు వచ్చేటట్లుందనీ చెప్పాడు.

160/100 ఉన్న నా రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఆయన నాకు కొన్ని మందులు ఇచ్చాడు. దానిఫలితంగా అది 130/80కి తగ్గింది. హాస్పిటల్‌లో రెండున్నర రోజులు ఉన్న తర్వాత ఆ న్యూరాలజిస్టు నన్ను ఇంటికి పంపించేశాడు. కీళ్ళనొప్పులకు ఎంతమాత్రం మందులు వాడవద్దని సూచించాడు.

మే నెలాఖరులో మూత్రపిండాల వ్యాధికి ప్రాణ చికిత్స చేయించుకుంటున్న ఒక స్నేహితురాలు మా ఇంటికి వచ్చింది. చికిత్స చేయించుకున్నందున ఉపశమనం కలిగిందని ఆమె చెప్పింది. నాకు ఈ ప్రాణ చికిత్స గురించి ఏమీ తెలియదు. కాబట్టి, నేను ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్ళాలనే నిర్ణయానికి వచ్చేముందు, నా స్నేహితురాలికి ఈ ప్రాణ చికిత్స ఏ విధంగా సహాయపడుతుందో వేచిచూడాలని నిర్ణయించుకున్నాను. కాబట్టి, ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితి ఏ విధంగా మెరుగుపడుతుందో తెలుసుకునేందుకు కొన్నాళ్ళపాటు నా స్నేహితురాలిని మా ఇంటికి రప్పించుకునేదానిని. ఆమెకు ఆ అనారోగ్యం మరల రాలేదని, ఆ తర్వాత తెలుసుకున్నాను.

కాబట్టి చివరికి జూన్ 22న, చికిత్సకోసం ప్రాణ చికిత్స కేంద్రానికి వెళ్ళడానికి నిర్ణయించుకున్నాను. కేంద్రానికి వెళ్ళే సమయంలో నేను ఎంతో బలహీనంగా ఉన్నాను. సరిగ్గా నడవలేకపోయేదాన్ని. కుంటుకుంటూ వెళ్ళాను.

మొట్టమొదటిసారిగా నాకు ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత, ఏదో వెచ్చటి శక్తి నా శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తూ ఉన్నట్లుగా నాకనిపించింది. నా మోకాళ్ళలో బాధ తగ్గింది. నా కుడి మోచేతిలోని బాధ పూర్తిగా మాయమయ్యింది. అప్పటినుండి వారానికి మూడుసార్లు చికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్ళసాగాను.

చికిత్స మొదలుపెట్టిన నెల్లాళ్ళ తర్వాత అంటే ఆగస్టు మొదటివారంలో, నా మోకాళ్ళలో నొప్పి తీవ్రత తగ్గింది. వాపు మాయమయ్యింది. చికిత్సకుని సలహామేరకు, నా శరీరాన్ని శుభ్రం చేయడానికై, ఉప్పు కలిపిన నీటితో స్నానం చేసేదానిని.

ఆగస్టు 15వ తేదీన, నొప్పులన్నీ మటుమాయమైనట్లు నాకన్పించింది. ప్రశాంతంగా అన్పించింది. నా కాళ్ళ లోపలికి శక్తి ప్రసరణ జరిగి, హాయిగా ఉంది.

నేను ఆరోగ్యవంతంగానూ, బలంగానూ, వయస్సు తగ్గినట్లు కన్పిస్తున్నట్లుగా నా స్నేహితులు అన్నారు. ఇప్పటివరకూ ఏ విధమైన నొప్పిగానీ, బాధగానీ మళ్ళీ నాకు రాలేదు.

ఇప్పుడు ఎంతో ఎక్కువ దూరం నడుస్తున్నాను. పూర్వం మార్కెట్‌కు వెళ్ళడానికి సాధ్యపడేదికాదు. కానీ అదే ఇప్పుడు ఎంతో సునాయాసంగా వెళ్ళి రాగలుగుతున్నాను. గతంలో మా ఇంటినుండి రెండు ఇళ్ళకవతలకు వెళ్ళేటప్పటికే ఎంతో ఆయాసం వచ్చేసేది. కాని ఇప్పుడు నేను ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా రోజూ కొన్ని కిలోమీటర్లదూరం నడవగలుగుతున్నాను. నేనున్న చోటునుండి, కుమునింగ్ మార్కెటుకు మూడుసార్లు వెళ్ళి రాగలుగుతున్నాను.

ప్రాణశక్తిని భర్తీ చేసుకోవడానికి నేను ఇప్పటికి కూడా ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రాన్ని క్రమం తప్పకుండా వెళుతూ ఉంటాను.

(సం.) మేరీ. జి. లీ
ఆగస్టు 24, 1989.

చికిత్సకుడు : ఫ్రాన్సిస్కో. ఎమ్. బాన్స్యూలో, జూనియర్
చిరునామా : 1554 ఇన్‌స్ట్రక్షన్ స్ట్రీట్ సాంపాలోక్, మనీలా.
వయస్సు : 33
వృత్తి : డ్రయివర్ – మెకానిక్
అనారోగ్యం : (ప్రాణ చికిత్స – విద్యార్థి)

నా మిత్రుడు జువానిటా నన్ను చోవా కోక్ సుయ్ గారికి పరిచయం చేసాడు. ఆయన నాకు ప్రాణ చికిత్స ఎలా చేయాలో నేర్పారు. తలనొప్పి, పంటినొప్పి, వాయువు వలన కలిగే కడుపులో నొప్పి, కండరాల నొప్పి వంటి చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు మాత్రమే ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండేవాడిని. తలనొప్పితో బాధపడుతున్న ఇద్దరు పెద్దవాళ్ళకు చికిత్స చేసి, వారికి అనారోగ్యం తగ్గించాను. నేను ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత మా నాలుగేళ్ళ అమ్మాయికి పంటినొప్పి నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం లభించింది. కండరాలనొప్పితో బాధపడుతున్న ముగ్గురు పెద్దవారికి కూడా చికిత్స చేయగా వారికి నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

ఈ చికిత్సా విధానం ఎంతో అనువుగా ఉంటుందని నేను గుర్తించాను.

(సం.) ఫ్రాన్సిస్కో. ఎమ్. బాన్స్యూలో, జూనియర్
జనవరి 3, 1987.

రోగి : జేమ్స్ అన్సెల్ కేస్టనారెజ్

చిరునామా : 274-సి. ఎస్కివెల్ అపార్ట్‌మెంట్స్. పి.మారియానో స్ట్రీట్, ఉసూసన్, టాగ్యూయిగ్, ఎమ్. ఎమ్.

వయస్సు : 3 సంవత్సరాలు

అనారోగ్యం : క్రింది దవడ మంట

చోవా కోక్ సుయ్ గారిని గురించి 'ఇంక్వైరర్' అనే ఫిలిప్పైన్ దినపత్రికలో 'నిక్ జొయాక్విన్' వ్రాసిన వ్యాసాన్ని చదివి, అసాధారణ చికిత్సపై ఆయన వ్రాసిన ''ది ఏన్షియంట్ సైన్స్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్'' అనే పుస్తకాన్ని చేజిక్కించుకున్నప్పటికీ, చోవా కోక్ సుయ్‌గారిని ప్రత్యక్షంగా, వ్యక్తిగతంగా కలుసుకొనే సద్భాగ్యం కలగడానికి కొన్ని నెలలు పట్టింది.

అదృష్టవశాత్తూ, నా సద్భాగ్యమా అన్నట్లు, చోవా కోక్ సుయ్‌గారి బృందం నిర్వహిస్తున్న ఒకానొక ధ్యాన సమావేశంలో వారిని కలుసుకున్నాను. ఆనాటి రాత్రి క్రింది దవడ మంటతో బాధపడుతున్న మా మూడేళ్ళ అబ్బాయికి ఆయన చికిత్స చేసి తగ్గించారు. మకాటి మెడికల్ సెంటర్‌లో మా అబ్బాయికి ఆపరేషన్ చేయడానికి తగు ఏర్పాట్లు జరిగాయి. కాని ఆపరేషన్ చేయాల్సిన అవసరం తప్పింది. కేవలం మూడురోజుల ప్రాణ చికిత్స వలన, అతి సూక్ష్మజీవిద్వారా కలిగిన దవడలో మంట పూర్తిగా మటుమాయమయ్యింది. అప్పటినుండీ, నేను ఈ అద్భుత చికిత్సా సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా నమ్ముతున్నాను.

(సం. గ్రెగ్ కేస్టనారెజ్ (తండ్రి)

సెప్టెంబరు 2, 1989.

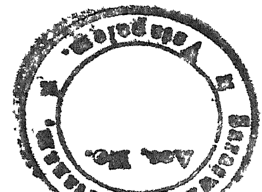
రోగి	:	మైకేల్. సి. ఛువా
చిరునామా	:	44 కాపర్ స్ట్రీట్, శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో డెల్ మాంటే క్వీజోన్ సిటీ, మెట్రో మనీలా.
వయస్సు	:	26 సంవత్సరాలు
అనారోగ్యం	:	పేంక్రియాటైటిస్

నాకు చాలాసార్లు వాంతులయ్యేవి. నా శరీరం చల్లగా ఉండేది. నాకు చలి, వణుకు వస్తూ ఉండేది. సోలార్ ప్లక్సెస్ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన నొప్పిగా అన్పించేది. నా శరీరం యొక్క పరిస్థితి చాలా భయంకరంగా ఉండేది. అది తీవ్రమైన పేంక్రియాటైటిస్‌గా డాక్టరు నిర్ధారించాడు.

హాస్పిటల్‌లో చేరాను. స్పెషలిస్టు డాక్టరు నాకు చికిత్స చేశాడు. ఎన్నో రక్తపరీక్షలు, అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షలూ చేశారు.

నాకు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండేవారు. ఈ చికిత్స జరుగుతున్నన్నాళ్ళూ నాకేమీ అన్పించలేదు. చికిత్స చిట్టచివరిరోజున, నాకు 30 నిముషాల తర్వాత, నాకు వాంతి అయ్యింది. నొప్పి పూర్తిగా మాయమైపోయింది. నా శరీరం సాధారణ స్థితికి వచ్చింది. అనారోగ్యం మళ్ళీ రాలేదు. నేను త్వరగా కోలుకునేందుకు సహాయపడిన ప్రాణ చికిత్సాపద్ధతికి నా కృతజ్ఞతలు.

(సం.) మైకేల్. సి. ఛువా
ఫిబ్రవరి 23, 1987.



చికిత్సకురాలు : టీనా. ఓ. లెబ్రాన్
చిరునామా : 18, హిల్ టాప్, హార్స్ షూ విలేజ్, క్వెజోన్ సిటీ.
వయస్సు : 32 సంవత్సరాలు
వృత్తి : వ్యాపార మహిళ
అనారోగ్యాలు : 1. తుంటి ఎముకలు వేరుపడడం వలన కలిగే బాధ, 2. సెగ గడ్డలు, 3. ఎడమ కన్ను పూర్తిగా కన్పించకపోవుట

1989 జనవరిలో మౌలిక ప్రాణ చికిత్సా సమావేశాలకు నేను హాజరయ్యాను. ముందుగా నేను అనారోగ్యాన్ని తగ్గించగలనో లేదోనన్న అనుమానం నాలో ఎక్కువగా ఉండేది. అయినాసరే, సమావేశపు రెండవరోజున, సాధన చేసే నా సహ చికిత్సకుడు నాపై చికిత్సాపద్ధతిని ప్రయోగించినప్పుడు, అప్పటివరకూ నన్ను బాధిస్తూ ఉన్న తలనొప్పి పూర్తిగా మాయమయ్యింది. అప్పటినుండి ప్రాణ చికిత్స నిజంగా పనిచేస్తుందన్న నమ్మకం నాలో కలిగింది. సమావేశం తర్వాత, నేను నేర్చుకున్న విషయాలను రోజూ సాధన చేస్తూ ఉండేవాడిని. నేను క్రమక్రమంగా చికిత్స చేసే స్థాయికి చేరుకున్నాను. అదే సంవత్సరం ఫిబ్రవరి నెలలో, నేను 'అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ సెమినార్'కు హాజరయ్యాను. మార్చి నెలలో మా ఇద్దరు మేనత్తలతో కలిసి శాన్ జుయాన్‌లో మా ఇంట్లో ఒక ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రాన్ని ప్రారంభించాము. నేను చికిత్స చేసిన అనారోగ్యాలలో కొన్నింటిని ఈ దిగువన ఇస్తున్నాను.

1. తుంటి ఎముక వేరుపడడంద్వారా కలిగే బాధ

పది సంవత్సరాల క్రిందట, జోసెఫా. వి.లెబ్రాన్ అనే స్త్రీ కాలు జారి, ఎడమవైపు బలంగా పడిపోయింది. ఆమె తుంటి ఎముక స్థానభ్రంశం చెందింది. దానికి ఆమె ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సి వచ్చింది. అప్పుడు ఆమె ఎడమ తొడ ఎముకలో ఒక ఊచను గుచ్చి, శస్త్ర చికిత్స చేసారు. అప్పటినుండీ, ఫిజియో థెరపీ చేసిన తర్వాత ఆమె ఎడమ భుజము, ఎడమ తుంటి, ఎడమ మోకాలుపై నొప్పి, బాధలూ విపరీతంగా వచ్చాయి.

ఆ పరిస్థితిలో రోగి విపరీతంగా బాధపడుతూ వుండేది. ఆమె తుంటిభాగంలో ఉన్న బాధ నెమ్మది నెమ్మదిగా ఎడమ పాదం వరకూ వ్యాపించడంతో ఆమె నడవలేకపోయేది. ఆమె ఎడమ భుజంకూడా ఎంతో నొప్పి పెట్టేది. తన ఎడమ చేతిని కూడా పైకి లేపుకోలేకపోయేది.

ప్రాణ చికిత్స చేసిన వెంటనే, ఏ విధమైన నొప్పీ లేకుండా ఆమె తన చేతిని పైకి

లేపగలిగింది. ఎలాంటి బాధా లేకుండా ఆమె తన ఎడమకాలిని అటూ ఇటూ ఊపుతూ చుట్టూ నడవసాగింది.

రెండువారాల తర్వాత ఎలా ఉంది అని ఆమెను అడిగాను. తాను ఎక్కువగా నడుస్తూ ఉన్నప్పటికీ, మెట్లు ఎక్కుతూ ఉన్నప్పటికీ కూడా కాలిలోనూ, భుజంలోనూ ఎలాంటి బాధా మళ్ళీ రాలేదని చెప్పింది.

2. సెగ గడ్డలు

మా వారికి గత 10 సంవత్సరాలుగా, శరీరంలో పలుచోట్ల గడ్డలు లేస్తూ ఉండేవి. ముఖ్యంగా అవి చంకల్లో ఎక్కువగా వస్తాయి. అప్పుడప్పుడూ వాటిలో మలిన రక్తము, చీమూ చేరి ఎర్రగా మారి, బాధపెడుతూ ఉండేవి. మామూలుగా మందు వేసుకున్న ఒకటి రెండు వారాల్లో అవి తగ్గిపోతూ ఉండేవి.

గత జనవరి నెలలో, రెండు చంకల్లోనూ రెండేసి చొప్పున మొత్తం నాలుగు సెగగడ్డలు వేసాయి. రెండు బాగా చీము పట్టి బాధపెట్టసాగాయి, ఆయన మందులు వాడినప్పటికీ ఈసారి అవి తగ్గుముఖం పట్టలేదు. వాటిని ఆపరేషన్ చేసి తొలగించాలేమోనని భయపడి ఆయన నన్ను ప్రాణ చికిత్స చేయమని అడిగారు.

ఇరవై నిముషాలసేపు చికిత్స చేసినమీదట నొప్పి మటుమాయమయ్యింది. ఒక వారం రోజులపాటు ప్రతిరోజూ చికిత్స చేస్తూ ఉండేదాన్ని. ఏడవసారి చికిత్స చేసిన తర్వాత ఆ నాలుగు గడ్డలూ మాయమైపోయాయి.

ఆరు నెలల తర్వాత, ఎడమ చంకలో మరో రెండు గడ్డలు పుట్టుకొచ్చాయి. నాలుగు రోజులపాటు ప్రతిరోజూ చికిత్స చేసినమీదట అవి కూడా మాయమయ్యాయి.

3. ఎడమ కన్ను పూర్తిగా కన్పించటకపోవుట

మా చికిత్సా కేంద్రానికి ఒక అమ్మాయిని తీసుకువచ్చారు. ఆమెకు ఎడమ కంటికి చూపు బొత్తిగా లేదని ఈ మధ్యనె కనుగొన్నట్లుగా ఆమె తల్లి చెప్పింది. ఆ అమ్మాయి పేరు మారి లూనా ఆస్టెల్లేరో. ఎందుకు కన్పించటంలేదో ఆమెకు కారణం తెలియటంలేదు. ఎన్నాళ్ళనుండి తన కుమార్తెకు కన్పించటంలేదో కూడా ఆమె గుర్తు తెచ్చుకోలేకపోతోంది.

ఆ అమ్మాయిమీద అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణ చికిత్స చేశాను. చికిత్స చేసేటప్పుడు, మొట్టమొదట్లో ఆమెకు ఏమీ అన్పించలేదు. చికిత్స చేసిన వెనువెంటనే ఆమె పరిస్థితిలో

మార్పేమీలేదు. కాబట్టి భగవంతుడిని ప్రాణశక్తికి కృతజ్ఞతలు తెలుపమని నేను ఆమెకు చెప్పాను.

ఒక వారంరోజుల తర్వాత, ఆ అమ్మాయి తల్లి నా దగ్గరికి వచ్చింది. వాళ్ళ అమ్మాయికి చికిత్స చేసిన మరునాడు, ఆ అమ్మాయి లేచి, తన ఎడమ కంటిలోనుండి ఇసుక రాలిపడుతూ ఉన్నట్లుగా అన్పించిందని చెప్పినదట. అలా ఇసక రాలిపడినట్లనిపించిన నాటినుండీ ఆమె అన్నీ చక్కగా చూడగలుగుతూ ఉందని ఆమె చెప్పింది.

ఒక వారం తర్వాత ఆ అమ్మాయిని నేను చూసి, మరొకసారి ప్రాణ చికిత్స చేశాను.

(సం.) టీనా. ఓ. లెబ్రాన్
సెప్టెంబర్ 9, 1989.

చికిత్సకురాలు : ఆస్టెరియా ఓజెటా
చిరునామా : 139 జి, రేయెస్, శాన్ జుఆన్, మెట్రో మనీలా.
వయస్సు : 56 సంవత్సరాలు
వృత్తి : వ్యాపారస్థురాలు
ఆరోగ్య సమస్యలు : 1. వృషణకోశపు వాపు,
2. వెనుకభాగంలో గాయం,
3. వాహన ప్రమాదంవలన కలిగిన నొప్పి,
4. జ్వరం (40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్) (104°F),
5. కంటిలో శుక్లాలు - ఛాతీలో ఇబ్బంది.

1989 జనవరి నెల మధ్యలో, జరిగిన ప్రాణ చికిత్సా శిబిరానికి వెళ్ళే నా సోదరుని సలహాతో, నేను కూడా అతనితోబాటు వెళ్ళాను. మొదటిరోజు కార్యక్రమం పూర్తయిన తర్వాత, నాకు కావలసిందీ, నేను కోరుకుంటున్నదీ ఇదేనన్న సంగతి నాకు తెలిసింది. ప్రాణ చికిత్సద్వారా ఇతరులకు సహాయపడాలన్న కోరిక నాలో బలంగా పెరిగింది. శిబిరంలో నేర్చుకోవలసింది పూర్తిగా నేర్చుకున్న తర్వాత, నా మేనకోడలితో కలిసి మా ఊర్లో ఉన్న చర్చిలో ఒక ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రాన్ని తెరవాలని నిశ్చయించుకున్నాను. రెండు నెలల తర్వాత, నా సోదరి కూడా ప్రాణ చికిత్స నేర్చుకుంది. మేము ముగ్గురం కలిపి, ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రాన్ని నడపసాగాము. మాకు ఎదురైన అనుభవాలలో కొన్నిటిని ఈ దిగువన ఇస్తున్నాము.

1. వృషణాల వాపు

ఎడిసన్ ఆస్టెల్లెరో అనే ఆరేళ్ళ అబ్బాయి, తనకు ఒక వృషణకోశం వాచిందని చెప్పాడు. సరిగ్గా కూర్చోలేకపోతున్నాడు, నడవలేకపోతున్నాడు కూడా. ఎల్లప్పుడూ నొప్పిగా ఉండడంవలన మూత్ర విసర్జనకూడా సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నాడు.

నేను ప్రార్థించి, ఆ తర్వాత అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణచికిత్సా ప్రక్రియను ఉపయోగించాను. కొద్దిసేపటికి ఆ రోగికి బాధనుండి ఉపశమనం కలిగింది. ఆ మరుసటిరోజు వాపు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. వాపు యొక్క ఎర్రదనం కూడా పోయింది.

2. వెనుకవైపున గాయం

నా సోదరుడు టెన్నిస్ ఆడుతూ ఉండగా, కాలు జారి వెనక్కి పడ్డాడు. వెనుకభాగాన

నడుము ప్రాంతంలో దెబ్బ తగిలింది. తీవ్రంగా బాధపడుతూ ఏమాత్రం కదలలేని స్థితిలో ఉన్నాడు.

పూర్తిగా సాధారణ స్వీపింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత అత్యంత శ్రద్ధతో, ఆ ప్రాంతంలో (లోకలైజ్డ్) స్వీపింగ్ చేసి, ప్రాణశక్తితో నింపాను. కొద్దిసేపటి తర్వాత నొప్పి మటుమాయమయ్యింది. కానీ, రెండు గంటల తర్వాత, మరల బాధ ఎక్కువయ్యింది. అదే చికిత్సను పదే పదే చేయగా, చివరికి బాధ పూర్తిగా తగ్గి, వీపు దిగువభాగంలో కొంచెం భారంగా ఉన్నట్లు మాత్రం అన్పించింది. ఐదుగంటల తర్వాత అతనికి మరొక చికిత్స చేసాను. ఈసారి క్లీన్సింగ్, శక్తి ప్రసారణ దాదాపు ఒక గంటసేపు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి మార్చి, చేసుకుంటూపోయాను.

ప్రమాదం జరిగిన 24 గంటల లోపు, బాధ భారంగా ఉన్నట్లు అన్పించడం పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. అతనికి ప్రాణ చికిత్సమీద నమ్మకం పెరిగింది.

రెండురోజుల తర్వాతనుండీ ఏ నొప్పీ – బాధా లేకుండా ఎప్పటిలాగే చక్కగా టెన్నిస్ ఆడగలుగుతున్నాడు.

3. వాహన ప్రమాదం వలన కలిగిన నొప్పి

నా నీవే యా టియు అనే ఆమె ఒక వాహన ప్రమాదంలో చిక్కుకుంది. ఆరు రోజుల క్రిందట, జీపులోనుండి ఎగిరిపడింది. హాస్పిటల్‌లో వైద్యం చేయించారు. గాయంగానీ, దెబ్బగానీ, గీసుకుపోవడంగానీ, ఎముకలు విరగడంగానీ సంభవించలేదు. వెన్నునొప్పులు, మోకాళ్ళు, కాళ్ళనొప్పులు ఉన్నాయని ఆమె చెప్పింది. శ్వాస పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉందనీ, కళ్ళు మసక మసకగా కన్పిస్తున్నాయనీ చెప్పింది.

చికిత్సకు ముందు, చికిత్స చేసే సమయంలోనూ మేమిద్దరం ప్రార్థించాము. సాధారణ క్లీన్సింగ్ చేసే సమయంలో ఆమెకు ఒక వింత అనుభూతి కలిగింది. ఏదో తన శరీరం నుండి బయటకు, క్రిందికీ ప్రవహిస్తున్నట్లుగా ఆమెకు అన్పించింది. సుమారు 30 నిముషాల చికిత్స తర్వాత, చాలావరకూ నొప్పులూ, బాధలూ తగ్గాయి. కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తర్వాత, వీపు క్రింద నడుముభాగంలో గల నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయేవరకూ ఆమెకు ఇంకొక చికిత్స చేశాను. ఆమె కనుచూపు కూడా మెరుగుపడింది. ఆమె ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా సులువుగా నడవగలుగుతోంది.

4. జ్వరం (40°C/104°F)

నిడాటేకో అనే ఆమె 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ (104 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్) జ్వరంతో వచ్చింది. ఆమె కళ్ళు ఎర్రగా, నీళ్ళతో నిండిఉన్నాయి. తల పగిలిపోతున్నంతగా తలనొప్పిగా ఉందనీ, కాళ్ళు స్వాధీనంలో లేవనీ, కీళ్ళు నొప్పులుగా ఉన్నాయనీ చెప్పింది.

నేను అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతిని ఉపయోగించాను. ఆమెకు కొంత ఉపశమనం కలిగింది. సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రానికి చికిత్స చేసిన తర్వాత, జ్వరం తగ్గుముఖం పట్టసాగింది. చికిత్స పూర్తయ్యేసరికి, ఆమెకు ముచ్చెమటలుపోశాయి. దాదాపు జ్వరం తగ్గిపోయింది. ప్రాణశక్తితో నింపబడిన ఒక గ్లాసు నీటిని త్రాగినమీదట, ఆమెకు ఇంకా ఎక్కువగా చెమటలుపట్టాయి. జ్వరం పూర్తిగా మాయమయ్యింది. ప్రాణచికిత్స ప్రారంభించిన ఒక గంటలోపే, మోకాళ్ళు స్వాధీనంలోనికి వచ్చాయి. ఆమెకు బలం చేకూరింది.

పన్నెండు గంటల తర్వాత, అంటే ఆ మరునాటి ఉదయానికి ఆమె అనారోగ్యం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇది ఆమెకు మొట్టమొదటి ప్రాణ చికిత్స అనుభవం. ప్రాణ చికిత్స వలన కలిగిన ఫలితాన్ని గుర్తించి ఆమె ఎంతగానో ఆశ్చర్యపోయింది.

5. కంట్లో శుక్లాలు, ఛాతీలో ఇబ్బంది

మూడు నెలల క్రిందట, కళ్ళు మసక మసకగా కన్పిస్తున్నాయని కాన్రాడో అబాద్ చెప్పాడు. కొన్ని మీటర్ల దూరంలో ఉన్న వ్యక్తులను కూడా తాను గుర్తించలేకపోతున్నానని వాపోయాడు. అతని రెండు కళ్ళల్లోనూ శుక్లాలు వచ్చాయని డాక్టరు చెప్పాడు. ఒక నెల క్రిందట ఫ్లూ జ్వరం వచ్చి, ఆకలి మందగించింది. గుండెల్లో కఫం పేరుకుపోవడంవలన, ఛాతీలో భారంగా ఉంది. తిండి వాసన అంటేనే గిట్టేది కాదు. ఒక్కొక్కసారి మానసికంగా నిరాశకు లోనవుతూ ఉండేవాడు.

3 నెలలపాటు కళ్ళకు చికిత్స చేసిన తర్వాత, అతని కంటిదృష్టి మెరుగుపడింది. ఆయన ఇప్పుడు చక్కగా చూడగలుగుతున్నాడు. 20 మీటర్ల దూరంలోనున్నవారినికూడా గుర్తుపట్టగలుగుతున్నాడు. ఛాతీలో ఉండే భారం, కఫం పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి.

ఎక్కువ ఆకలి కలగడానికి, రెండు ప్రాణ చికిత్సలు చేశాను. దానితో ఆహారంపట్ల గల విముఖత తగ్గి, క్రమక్రమంగా పూర్వపు స్థాయికి చేరుకున్నాడు.

(సం.) ఆస్టీరియా. హెచ్. ఓజేటా
సెప్టెంబరు 9, 1989.

రచయిత మాట: *ప్రార్థనతోగానీ, ప్రార్థన చేయకుండాగానీ చికిత్స ప్రారంభించవచ్చు. కానీ ప్రార్థనతోబాటు చేస్తే దాని ఫలితం ఎంతో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంకా వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే అధ్యాయము-6ను చూడండి.*

చికిత్సకురాలు : లూక్రీసియా. ఆర్. కసిలాగ్
చిరునామా : 1340, పెర్డిగాన్ స్ట్రీట్, పేకో, మనీలా.
వయస్సు : 70 సంవత్సరాలు
వృత్తి : డీన్, ఎమెరీషస్, కాలేజ్ ఆఫ్ మ్యూజిక్ & ఫైన్ ఆర్ట్స్
డైరక్టర్, ఆర్ట్స్ & హ్యూమానిటీస్ – సెంటర్
ఫిలిప్పైన్ ఉమెన్స్ యూనివర్శిటీ
అనారోగ్యాలు : 1. అటలమ్మ, (తట్టు)
2. ఉబ్బసము
3. విరేచనాలు

డాక్టరునై, అందరి అనారోగ్యాలనూ తగ్గిస్తే బాగుంటుందని నేను నా చిన్నతనంనుండీ అనుకుంటూ ఉండేదానిని. స్టేట్ యూనివర్శిటీలో డాక్టరు చదువుకునేందుకు సీటు లభించకపోవడంవలన, చివరికి ఫిలిప్పైన్ ఉమెన్స్ యూనివర్శిటీలో సెయింట్ స్కాలాస్టికాస్ కాలేజి & లిబరల్ ఆర్ట్స్ కోర్సులో చేరాల్సివచ్చింది. గత సంవత్సరం నేను ఆ ఉద్యోగం నుండి రిటైర్ అయ్యేవరకూ, 5 దశాబ్దాలు ఎంతో క్రియాశీలకంగానూ, పరిపూర్ణమైన మ్యూజిక్ డీన్‌లా మ్యూజిక్‌ను బోధించే అధ్యాపకురాలిలా గడిపాను.

అధ్యయనాలకూ, సమావేశాలు - సదస్సులకూ బాయాధన్ కొరకు సంగీత పరిశోధనకూ పెక్కు విదేశాలు పర్యటించాను. కల్చరల్ సెంటర్ ఆఫ్ ఫిలిప్పైన్స్‌కు అడ్మినిస్ట్రేటర్‌లా పనిచేసాను. గత మే నెల 25వ తేదీ, 1989లో ఇనిస్టిట్యూట్ ఫర్ ఇన్నర్ స్టడీస్‌లో రాయ్ బాక్విరాన్ నిర్వహించిన ప్రాథమిక ప్రాణ చికిత్సా తరగతులకు నేను హాజరైనప్పుడు, మానవాళికి వైద్యసేవలనందించడానికి తగినంత తీరిక ఉండడంతో, నిద్రాణంగా ఉన్న నా కోరిక తీరే అవకాశం లభించింది. ఒక నెల తర్వాత (జూన్ 24,25, 1989) స్వయంగా చోవా కోక్ సుయ్‌గారివద్దనే, అడ్వాన్స్‌డ్ కోర్స్ అండ్ సైకోథెరఫీని నేర్చుకున్నాను.

ప్రయత్నించకుండానే, ప్రాణ చికిత్స చేసే అవకాశాలు తక్షణమే వెతుక్కుంటూ రాసాగాయి. ఒక కళాకారిణిగా, ఒక ప్రజాహిత ప్రాణ చికిత్సకురాలిగా ఎంతో ఆసక్తికరమైన ఎన్నో కేసులు నా అనుభవాలలో చోటు చేసుకున్నాయి.

1. ఆటలమ్మ

గత మే 1వ తేదీన, వారం రోజులపాటు బాగుయో నగరంలో జరిగిన మనీలా చిల్డ్రన్స్ కోయిర్ ఎథినిక్ మ్యూజిక్ వర్క్‌షాప్‌లో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్‌గా 8 నుండి 13 సం.రాల మధ్యవయస్సు గల 46 అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలకు వేసవి శిబిరాన్ని నిర్వహించాను. ప్రతిరోజూ తలనొప్పి, జ్వరం, జలుబు, సైనస్ సమస్యలు, గాయాలు, దెబ్బలు, కడుపునొప్పుల సమస్యలతో పిల్లలు వస్తూ ఉండేవారు. వారిలో ఎంతో ఆసక్తి కలిగించే హుషారైన అల్లరి చేసే 10 ఏళ్ళ గడుగ్గాయి ఒకడున్నాడు. వాడి పేరు ఫ్రాన్సిస్ హిడాల్గో. శిక్షణా శిబిరం ముగిసే చివరిరోజున, వాడు మౌనంగా, గదిలో ఒక మూల దీనంగా చూస్తూ కన్పించాడు. తనకు 'ఆటలమ్మ' వచ్చిందనీ, అందుకని తనను మిగిలిన వారందరి నుండి దూరంగా విడిగా ఇక్కడ కూర్చోబెట్టారని చెప్పాడు. మేమిద్దరం గతంలో ప్రాణ చికిత్సా సమావేశానికి వెళ్ళి ఉండడం వలన, అతనికి దానిని గురించి వివరించి, నాతోబాటే ప్రార్థించమని చెప్పాను. సాధారణ క్లీన్సింగ్ చేసి, ఆ ప్రాంతంలో లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేయగానే అతని కళ్ళు ప్రకాశవంతమయ్యాయి. జ్వరం మాయమయ్యింది. దురద, ఎర్రటి మచ్చలూ కూడా తగ్గిపోయాయి. రంగస్థలంపై జరిగే కోయిర్ మరియు డాన్స్ రిహార్సల్‌లో పాల్గొనేందుకు అనుమతించాను. నేను ధ్యానించి, రంగస్థలంపైనున్న వారందరికీ సాధారణ స్వీపింగ్ జరిపి, చికిత్స చేశాను. చివరికి ఆ కార్యక్రమం ఎంతో అందంగా, విజయవంతంగా ముగిసింది. ఎవ్వరికీ ఆటలమ్మ సోకలేదు. శిక్షణా శిబిరం దిగ్విజయంగా ముగిసింది.

2. ఉబ్బసము

నా మ్యూజిక్ క్యాంప్‌లో, నా గదిలోనే శ్రీమతి రోసితా సి.బ్రిల్లాంటిస్ ఉండేది. ఆమె బాంగ్యూడ్, అబ్రాకు చెందిన డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్, కల్చర్ అండ్ స్పోర్ట్స్ - కార్‌డిల్లేరా అటానమస్ రీజియన్ (DECS--CAR)లో సూపర్‌వైజర్‌గానూ, సంగీత టీచర్‌గానూ పనిచేస్తూ ఉండేది. ఆమె టింగ్యాన్ ఎథినిక్ సంగీతంలో నిష్ణాతురాలు. ఆమె నిద్రపోయే సమయంలో, దగ్గుతూ, చీదుతూ కన్పించింది. తన చిన్నతనంనుండీ ఉబ్బసము, అలెర్జీలతో తీవ్రంగా బాధపడుతూన్నట్లుగా చెప్పింది. నేను ఆమెకు ప్రతిరోజూ ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండేదానిని. దానితో ఆమె ఉబ్బసపు సమస్య మాయమయ్యింది. శిబిరం ముగిసిన తర్వాత ఆమె తన ఇంటికి వెళ్ళిపోయింది. జాతీయ కళాకారిణిగా నన్ను అభినందిస్తూ వ్రాసిన ఆమె ఉత్తరం ఈ మధ్యనే అందింది. శిబిరంనుండి వెళ్ళిపోయిన నెలరోజులవరకూ ఉబ్బసపు సమస్య తలెత్తలేదని చెప్పింది. కానీ ఈ మధ్యనే శ్వాస పీల్చుకోవడంలో కొంచెం ఇబ్బందిగా

ఉందనీ, దానికి నేనున్న చోటనుండి తనకు సుదూర ప్రాణ చికిత్స చేయమని కోరింది.

3. విరేచనాలు

నా చెల్లెలు విల్వెల్మినా. కె. ఒఘోవా స్వయంగా డాక్టరు. ఆమెకు 68 ఏళ్ళ వయస్సు. 4 సం.ల క్రితం భర్త చనిపోయినమీదట ఆమెకు 'హృద్రోగం' వచ్చినప్పటినుండీ ఆమె కుడిచేతిలో ఏదో ఒకవిధమైన ఇబ్బందిగా ఉంది. ఆమె తన స్వంత మందులు వాడుతూ ఉన్నప్పటికీ, తన అనారోగ్యానికి చికిత్స చేయమని నన్ను కోరింది. రెండ్రోజులుగా విపరీతంగా నీళ్ళ విరేచనాలు అయి, తీవ్ర అతిసారవ్యాధిగా మారడంతో, హాస్పిటల్లో చేరింది. అక్కడినుండి 'రమ్మని' నాకు పిలుపు వచ్చింది. ఆమె పరిస్థితి చాలా క్లిష్టంగా ఉంది. నేను ఎంతో ఆందోళన చెందాను. పోగొట్టుకున్న బలాన్నీ, శక్తినీ తిరిగి పుంజుకునేందుకు ఆమెకు ప్రాణ చికిత్స జరిపాను. ఆశ్చర్యకరంగా ఆ మరునాటి సాయంత్రం, నన్ను సన్మానించడానికై నిర్వహించిన సమావేశానికి ఆమె వచ్చింది. అంతేకాదు. ఏ విధమైన అభ్యంతరం, అయిష్టం లేకుండా చక్కగా అన్ని వంటకాలూ తింది. ఆమెకు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. అనారోగ్యాలతో బాధపడుతున్నవారికి, అవసరమైనవారికీ, చికిత్స చేయడానికీ నా తోటివారికీ మంచి చేసేందుకు, ఆ భగవంతుడు సృష్టించిన వారందరికీ సేవచేసే మహాద్భాగ్యాన్ని నాకు కల్పించినందుకు నేను ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. భగవంతుని దివ్య కృప ప్రవహించేందుకు కారణభూతులమైనందుకు మనమెంతో ధన్యులము. భగవంతుడు మనకు మేలు చేయుగాక.

(సం.) లూక్రీసియా. ఆర్. కసిలాగ్
ఆగస్టు 16, 1989.

చికిత్సకురాలు : వికీ సువారెజ్
చిరునామా : 12, మలకాస్ స్ట్రీట్, క్విజోన్ సిటీ
వయస్సు : 24 సంవత్సరాలు
వృత్తి : ఇంగ్లీష్ లెక్చరర్/ లా విద్యార్థి
అనారోగ్యం : 1. శ్వాసకోశాల వాపు

గత సంవత్సరం ఆకస్మికంగా కలిగిన శ్వాసకోశాల వాపుకు, డాక్టరు ఇస్తున్న మందులు వాడుతూ ఉన్నప్పటికీ, నేను చాలా బలహీనంగా, నీరసంగా ఉన్నాను. నా శక్తి చాలావరకూ క్షీణించింది. ఈ అనారోగ్యం వచ్చినవారు తగిన మందులు వాడుతూ, పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటే, పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఒకటి లేదా రెండు వారాలు పట్టవచ్చు. కానీ నా జీవన విధానానికి విశ్రాంతి అంటే ఒకవిధంగా చిత్రహింసేనని చెప్పకతప్పదు. నేను పొగ త్రాగేవాడిని, మద్యం త్రాగేవాడిని, విపరీతంగా కాఫీ త్రాగేవాడిని, దానితోబాటే ఒకవైపు పనీ, మరొకవైపు చదువూ సాగుతూ ఉండేవి. ఇవన్నీ నా శక్తిని హరించివేశాయి. ప్రాణ చికిత్స చేయించుకొనకపోయి ఉంటే నా పరిస్థితి ఇంకా దారుణంగా ఉండేది.

ప్రాణ చికిత్స జరుపుతున్నప్పుడు, నా శరీరంలోనికి శక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లుగా, హాయిగా అన్పించింది. ఆ తర్వాత మగతగా, నిద్ర పట్టేటట్లు అన్పించింది. నిద్ర పట్టక, నేను బాధపడుతూ ఉండేవాడిని. దీనివలన నాకెంతో మేలు జరిగింది.

ఒకే వారంలో మూడుసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత నా దగ్గు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. గొంతులో నొప్పి కొంచెం తగ్గింది. నా మాట పూర్వంలా లేదు. నేను ఇప్పుడు చక్కగా మాట్లాడగలుగుతున్నాను. ఇంట్లో, మంచంమీదే గడపవలసిన దౌర్భాగ్య పరిస్థితినుండి ప్రాణ చికిత్స నన్ను విముక్తుడిని చేసింది.

(సం.) వికీ సుయారెజ్
జనవరి 15, 1987.

రోగి : శ్రీమతి లూజ్ జూబై
చిరునామా : 200, కలిరాయ స్ట్రీట్, క్విజోన్ సిటీ
వయస్సు : 24 సంవత్సరాలు
వృత్తి : గృహిణి
అనారోగ్యం : కాబోయే గర్భస్రావాన్ని నివారించుట

నేను 2 నెలల గర్భిణీ స్త్రీని. ఇదే మొదటిది. నా కడుపుచుట్టూ తీవ్రమైన నొప్పులు వస్తూ ఉండేవి. రక్తస్రావంకూడా కన్పించేది.

నేను డాక్టర్ని సంప్రదించాను. గర్భస్రావం జరుగవచ్చని ఆయన చెప్పాడు. గర్భస్రావం సంభవించకుండా ఉండేందుకు మందులిచ్చాడు. కాని అది ఎంతవరకూ పనిచేస్తుందనేది ఖచ్చితంగా చెప్పలేమన్నాడు. ఎక్కువగా శరీరాన్ని శ్రమకు గురి చేయవద్దనీ, పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోమనీ ఆయన సలహా ఇచ్చాడు. ఆయన చెప్పిన మందుల్ని పదే పదే వాడినప్పటికీ రక్తస్రావం ఆగిపోయినా కడుపుచుట్టూ ఉన్న నొప్పులు అలాగే ఉన్నాయి.

వైద్యచికిత్స చేయించుకున్న మరుసటిరోజున ఒక ప్రాణ చికిత్సకుని కలిశాను. ప్రాణ చికిత్స చేస్తున్నంతసేపూ నాకేమీ అన్పించలేదు. కానీ నా కడుపుచుట్టూ ఉన్న నొప్పులు మాయమయ్యాయి. నాకు ఇప్పుడు 7 నెలలు నిండాయి. కానీ ఇంతవరకూ నొప్పి అనేదే మరల రాలేదు. అప్పుడప్పుడూ ఎక్కువ దూరం నడచినప్పుడూ, బరువైన వస్తువులను మోసినప్పుడూ లేదా బలంగా త్రోసినప్పుడూ మాత్రం కొద్దిగా నొప్పులు కనిపిస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలలో ఇది సర్వసాధారణమేననుకుంటాను.

నేను ఇతర వైద్య పద్ధతులను పాటించి మందులు వాడాను, విశ్రాంతి తీసుకున్నాను కాబట్టి ప్రాణ చికిత్స యొక్క పూర్తి సామర్థ్యాన్ని ఇదమిద్ధంగా తేల్చిచెప్పలేను. కానీ నాపై ఒకే ఒక్కసారి, ఐదు నిముషాలసేపు మాత్రమే చేసిన ప్రాణ చికిత్స సంభవింపబోయే గర్భస్రావాన్ని ఆపేందుకు ఎంతగానో సహాయపడింది అని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

(సం.) శ్రీమతి లూజ్ జూబై
జనవరి 28, 1987.

రోగి : టియోఫిలో. పి. వెలాస్కో
చిరునామా : 118, పేకో స్ట్రీట్, ప్రోజ.2, క్విజోన్ సిటీ
వయస్సు : 68 సంవత్సరాలు
వృత్తి : న్యాయవాది
చీఫ్ లీగల్ ఆఫీసర్ (రిటయిర్డ్)
ఫిలిప్పైన్ పేటెంట్ ఆఫీసు
అనారోగ్యం : హృద్రోగము, కండరాలు గట్టిపడుట

పది సంవత్సరాలక్రిందట నా చేతులు పూర్తిగా వణికిపోతూ ఉండేవి. నా వీపు, మోకాళ్ళు, నడుమునుండి దిగువన ఉన్న శరీర భాగాలన్నీ ఎంతో నొప్పిగా ఉండేవి. నా కాళ్ళు చాలా బలహీనంగా ఉండేవి. కండరాలు బిరుసుగా మారాయి. తరచుగా, చాలాసేపు గుండెల్లో నొప్పి వస్తూ ఉండేది. డాక్టరు చెప్పిన మందులు వాడుతూ ఉండేవాడిని.

నా చేతులు ఎల్లప్పుడూ వణుకుతూ ఉండడంవలన నేను నా నోటి దగ్గరికి ఆహారాన్నీ, పానీయాలనూ తీసుకోలేకపోయేవాడిని. అవి నామీద వలికిపోయేవి. మంచంమీదనుండి లేవగానే, పూర్వంలాగా వేగంగా నడవలేకపోయేవాడిని.

వారానికి రెండుసార్లు నేను ఈ పుస్తక రచయిత ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడల్లా ఆయన నాకు ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉండేవారు. నాకు కొంచెం అనారోగ్యం తగ్గుముఖం పట్టినప్పుడు, నా శరీరం తేలికగా అవుతున్నట్లు, నా కండరాల్లో చలనం, కదలిక ఏర్పడుతున్నట్లు నాకన్పించేది. అంతేకాదు. ఏదో తెలియని అతీంద్రియ శక్తి నా శరీరంలోనికి ప్రవేశించి, నా శరీరంలో గల మాలిన్యాన్ని తొలగిస్తున్నట్లుగా నాకన్పించింది. దీనివలన నాకు వంట్లో కులాసాగా ఉంది.

ప్రాణ చికిత్స తర్వాత, డాక్టర్లు చెప్పినవిధంగా క్రమపద్ధతిలో వాడకపోయినప్పటికీ, మందులు మాత్రం అప్పుడప్పుడూ వేసుకుంటూ ఉండేవాడిని. ఈ గ్రంధ రచయిత నాకు ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత, పలుమార్లు ప్రార్థన జరిపినమీదట, నా ఆరోగ్యం ఎంతగానో మెరుగుపడింది. నా చేతుల్లో వణుకు లేకపోవడంవలన, ఇప్పుడు ఎవరి సహాయమూ లేకుండా నాకై నేను తినగలుగుతున్నాను. నా కాలి కండరాలు చక్కగానే ఉన్నాయి కాబట్టి నేనిప్పుడు వేగంగా నడవగలుగుతున్నాను. ఈ గ్రంధ రచయిత నాకు శక్తిపూరితమైన తైలాన్ని ఇచ్చారు. దానిని 1987 జనవరి 1వ తేదీనుండి వాడసాగాను. దాని ప్రభావమే కాబోలు –

నా కాళ్ళలోనూ, పాదాలలోనూ గల కండరాల పట్లు సడలి, మెత్తగా మారాయి. నా వెన్నుపై గల నొప్పి మాయమయ్యింది. అప్పుడప్పుడూ ఎక్కువ శ్రమకు గురి అయినప్పుడు మాత్రమే ఈ నొప్పి వస్తున్నది. తరచుగా వస్తూ ఉండే ఛాతీ నొప్పులు కూడా తగ్గిపోయాయి. ఎక్కువగా అలసిపోయినప్పుడు, ఉద్రేకానికి లోనైనప్పుడు, మానసికంగా భంగపాటు కలిగినప్పుడూ మాత్రమే అప్పుడప్పుడూ వస్తున్నాయి.

(సం.) టియోఫిలో. పి. వెలాస్కో
జనవరి 10, 1987

రోగి : కార్లోస్ ఒజేడా ఆరియస్

వృత్తి : ఇంగ్లీష్, స్పానిష్, లాటిన్ భాషల ప్రొఫెసర్
యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ఫిలిప్పైన్స్ డిలిమాన్, క్వెజోన్ సిటీ

అనారోగ్యం : చిగుళ్ళ వాపు

నేను హాస్పిటల్‌లో చేరే సమయానికి నా పరిస్థితి చాలా క్లిష్టంగా ఉంది. నా మొఖం అంతా వాచిపోయింది. విపరీతమైన బాధతో మెలికలు తిరిగిపోతూ ఉండేవాడిని. దానికి మూడురోజుల ముందు, పై కోరపళ్ళలో ఒకదానికి దంతవైద్యునిచే చికిత్స చేయించుకున్నాను. ఆమె నాకు మత్తుమందు ఇచ్చి, రక్తం బయటకు వచ్చేవరకూ పంటిపై రంధ్రం చేసింది. ఆ తర్వాత 'సెమీ రూట్ కెనాల్' చేసింది.

నొప్పులు రావడం ప్రారంభించగానే, ఆస్ప్రిన్ మాత్ర వేసుకుని వాటిని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాను. అయినా ప్రయోజనం కన్పించలేదు. కాబట్టి హాస్పిటల్‌లో చేరాను. అక్కడ వాళ్ళు 'ఏంటీ బయోటిక్స్' బలమైన 'బాధానివారణ' మాత్రలూ ఇచ్చారు. నా ముఖం ఇంకా పెద్దగా వాచిపోయింది. ఒక చెవి పూర్తిగా వినబడటంలేదు. నా కళ్ళు ఉబ్బిపోయాయి. ముఖంపై రెండు గంట్లులా ఉన్నాయి. నేను స్పష్టంగా చూడలేకపోతున్నాను. వీటన్నింటికీ మించినది - విపరీతమైన బాధ. 5 రాత్రులూ - 5 పగలూ - తీవ్రమైన బాధ, జ్వరం, వణుకుతో బాధపడ్డాను.

నా కాగితాలను తయారుచేశాను. నేనింక ఎంతోసేపు బ్రతకనని నాకు తెలుసు. ఎంతో కష్టంతో, నన్ను ఎక్కడ సమాధి చేయాలని (నాగా సిటీ) కోరుకుంటున్నానో, నాకు సంబంధించిన వస్తువులను ఏం చేయాలో అంతా వివరంగా వ్రాశాను. నొప్పి భరించలేనంతగా ఉంది. వణుకు, జ్వరంతో శరీరమంతా ఊగిపోతూ ఉంది.

వికీ సూరెజ్, సంద్రా టోర్రిజోస్‌ద్వారా నా పరిస్థితి తెలుసుకున్న 'మాష్టరు చోవా' చికిత్స చేసేందుకు ఆయనే స్వయంగా వచ్చారు. నాకు తెలియదు. కానీ, ఆయన నా ముఖంపై చేతిని ఆడించిన ప్రతిసారీ నొప్పి మటుమాయమయ్యింది. అప్పటినుండీ అంతా సవ్యంగా జరుగుతుందనీ, ధైర్యం చెప్పి, అభయమిచ్చారు. మెదడులోనికి చీము ప్రవేశించకుండా ఆయన ఆపివేశారని ఆ తర్వాత నాకు తెలిసింది.

ఆయన వెళ్ళిపోయిన కొన్ని నిముషాలకు, చెక్కిలిమీద గల వాపు తగ్గిపోయింది.

ఇప్పుడు చెక్కిలి దిగువభాగాన మాత్రమే ఎక్కువ వాపు ఉంది. దీనినిబట్టి ఆయన మెదడులోనికి చీము ప్రవేశించకుండా ఆపారని నాకు తెలిసింది.

రెండురోజుల తర్వాత, యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ఫిలిప్పైన్స్‌లో గల ఆంథ్రోపోలజీ డిపార్ట్‌మెంట్ నుండి నా స్నేహితులు వచ్చి, నన్ను మరొక దంతవైద్యుని సంప్రదించమని పట్టుబట్టారు. డా. జాక్వెలీన్ జోయ్‌సీ ని సంప్రదించాను. ఆమె నా ప్రాణాన్ని కాపాడే డాక్టరు అని నాకు తెలుసు. ఆమె హాస్పిటల్ వారి దగ్గరినుండి అనుమతి తీసుకుని, నన్ను తన స్వంత క్లినిక్‌కు తీసుకువచ్చి, అక్కడ నాకు వైద్యం చేసింది. ఆమె నా పంటిలోనుండి 5 సీ.సీ.ల చీమును బయటకు తీసింది. పంటిలోపలినుండి దూదిని బయటకు తీసింది. పంటిలో దూది ఉండిపోవడమే ఈ తీవ్ర పరిస్థితికి మూలకారణమని చెప్పింది. దేవుని దయవలన అప్పటినుండి ఇప్పటివరకూ నొప్పి మరల రాలేదు. నేను పనిలో తిరిగి చేరాను. నా ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంతో ప్రాణసంకటంగా ఉందనీ, ఆ డాక్టరు చెప్పింది. మెదడుకు ఆ చీము చేరకుండా ఎలా ఆపగలిగారని నన్ను ఇవాళ చాలామంది అడిగినప్పుడు వారికి చెప్పవలసిన సమాధానం నాకు తెలుసు. 'మాష్టర్ చోవా' రాకుండా ఉంటే, మెదడులోనికి చీము ప్రవేశించకుండా వెనక్కి నెట్టి ఉండకపోతే, (నిజంగా చీము క్రిందికి దిగుతున్నట్లు నాకు అన్పించింది). నేనెప్పుడో చనిపోయి ఉండేవాడిని. కానీ ప్రాణ చికిత్సను నమ్మనివారికి ఎలా వివరించేది?

మానవాళికి మహోన్నత సేవలనందిస్తున్న మా మంచి 'మాష్టర్ చోవా'గారిని భగవంతుడు కరుణించుగాక. అంతా చక్కబడుతుంది అని ఆయన అన్నప్పుడే ఒక్కసారిగా నాకు ఉపశమనం కలిగింది. దీనిని నేను పూర్తిగా విశ్వసిస్తున్నాను.

(సం.) కార్లోస్ ఒజేడా ఆరియస్
అగస్టు 1989

★ *ఈ గ్రంధ రచయితను వారి శిష్యులు 'మాష్టర్ చోవా' అని పిలుస్తారు. 'మాష్టర్' అనే మాటకు చాలా అర్థాలు ఉన్నాయి. కానీ ఇక్కడ మామూలుగా ''ఉపాధ్యాయుడు, గురువు, లేదా చైనా భాషలో 'మెస్ట్రో' లేదా 'సిఫు' అని అర్థం.*

ప్రాణ చికిత్సా విధానంలో అత్యున్నత ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించి ఈ రంగంలో అందుబాటులో ఉన్నందున చోవా కోక్ సుయ్‌గారిని 'ప్రాణ చికిత్సా విధానంలో 'మాష్టరు' అని అంటారు.

రోగి : హెక్టార్. ఎస్. రామోస్

చిరునామా : 5కె – జెజె కామియాస్ రోడ్డు, క్విజోన్ సిటీ

వయస్సు : 21 సంవత్సరాలు

వృత్తి : కాలేజీ విద్యార్థి

అనారోగ్యం : వృషణాల కృశింపు వలన కలిగే నొప్పి

12 సంవత్సరాల వయస్సులో, నా కుడివైపున ఉన్న వృషణంలో మంటగా, నొప్పిగా ఉండడంవలన, నన్ను పదిరోజులపాటు ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. ఆ తర్వాత నా కుడి వృషణం చిన్నదయ్యింది. కుడి పొత్తికడుపు దిగువభాగంలోనూ, కుడి తొడ, కుడి వృషణంలో తరచుగా నొప్పి, ఇబ్బందీ కలుగుతూ ఉండేది. నేను ఎన్నో మందులు వాడాను. న్యూరోలజిస్టుకు చూపించారు. నా పరిస్థితి ఇంకా దిగజారసాగింది. ముఖ్యంగా వాతావరణం చల్లగా ఉన్న రోజుల్లో, నా కుడి తొడలోని కండరాలలో నొప్పిగా ఉండేది, కుంటుతూ నడవాల్సి వచ్చేది. 1988 వరకూ ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగింది.

గత ఫిబ్రవరి 1988 నెలలో ప్రాణ చికిత్స ప్రారంభించాను. ఐడా–డి–లా–కృజ్ అనే ప్రాణ చికిత్సకులు నాకు చికిత్స చేసారు. రెండు నెలలపాటు క్రమం తప్పకుండా చికిత్స చేయించుకున్నమీదట నా పరిస్థితి మెరుగయ్యింది. నాకు కుడివైపు వృషణం ఇంకా చిక్కినట్లే ఉంది కానీ నొప్పి మాత్రం లేదు. శారీరకంగా ఎక్కువ అలసిపోయినప్పుడు మాత్రమే నాకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. భగవంతునిపై సన్నగిల్లిన నమ్మకం ప్రాణ చికిత్స పుణ్యమా అంటూ నాలో తిరిగి ఏర్పడింది.

(సం.) హెక్టార్. ఎస్. రామోస్

సెప్టెంబరు 7, 1989

రోగి : లోలితా. ఎస్. రామోస్
చిరునామా : 5కె – జెజె కామియాస్ రోడ్డు, క్విజోన్ సిటీ
వృత్తి : స్కూల్ టీచర్
క్విరినో ఎలిమెంటరీ స్కూల్
క్విజోన్ సిటీ
అనారోగ్యం : కాలిన బొబ్బలు

మరుగుతున్న వంటనూనెను మూకుడులోనుండి తీస్తూ ఉండగా అది నా ఎడమచేతిపై పడి, కాలి, బొబ్బలెక్కింది. విపరీతమైన బాధవలన నేను గావుకేక పెట్టాను. మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువేలు, చిటికెనవ్రేలుతోబాటు నా అరచేతిలో మూడవ వంతు దాదాపుగా కాలి, ఎర్రగా వాచిపోయింది. నా చిటికెన వ్రేలు మధ్యవ్రేలంత లావుగా వాచిపోయింది.

మా అబ్బాయి 'హెక్టార్' నాకు ప్రాణ చికిత్స చేసాడు. నేను బాధ తట్టుకోలేక అరుస్తూ ఉండేదానిని. మా అబ్బయి గతంలో ఎన్నోసార్లు నాకు ప్రాణ చికిత్స చేసి నా ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించేవాడు. కాకపోతే అవన్నీ పంటినొప్పి, జలుబువంటి చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు, ఇప్పుడు నాకు ఏర్పడిన గాయం చాలా పెద్దది, తీవ్రంగా ఉంది కాబట్టి, నాకు వాడు చికిత్స చేయగలడా? అని సందేహించాను.

నాకు ఈసారి చికిత్స చేయడానికి వాడు ఎంతో సమయం తీసుకున్నాడు. సుమారు 45 నిముషాల తర్వాత, నా కుడిచేతి సహాయంతో నా మూడువ్రేళ్ళనూ వంచగలుగుతున్నాను. నొప్పి చాలావరకూ తగ్గిపోయింది.

ఆ మరునాటి ఉదయానికి, నా అరచేతిలో మూడు చిన్న చిన్న ఎర్రటి మచ్చలు మాత్రం మిగిలాయి. 'హెక్టారు' (మా అబ్బాయి) వాటికి కూడా చికిత్స చేసాడు. విపరీతంగా ఏడ్వడంవలన ఉబ్బిన నా కళ్ళు చూస్తే తెలుస్తుంది నేనెంత బాధపడ్డానో! గతంలో వంట చేసేటప్పుడు, పోపు వేసేటప్పుడు, వేయించే సమయంలోనూ వంటనూనె తుంపుర్లు చేతులపై పడి నల్లని చిన్న చిన్న మచ్చలు ఏర్పడేవి. అవి కూడా ఇప్పుడు ప్రాణ చికిత్స వలన పూర్తిగా మాయమయ్యాయి.

అదేరోజు మా స్కూలులో సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు సహాయం చేసాను. నా కళ్ళు ఎందుకు వాచాయి అని నా తోటి టీచర్లు అడిగారు. నా అసాధారణమైన అనుభవాన్ని

వారికి వివరించాను. నా చేతులపై కాలిన గాయం తాలూకు గుర్తులేవీ. కన్పించకపోవడంతో వారెంతో ఆశ్చర్యపోయారు. వారు కూడా ప్రాణ చికిత్స చేయించుకునేందుకు మా అబ్బాయి సహాయాన్ని అర్థించసాగారు. 1989 సం. గత వేసంగి శలవులలో వారితో మా అబ్బాయి గడిపి, వారికి ప్రాణ చికిత్స చేశాడు.

(సం.) లోలితా. ఎస్. రామోస్
సెప్టెంబరు 7, 1989

చికిత్సకుడు : స్టీవ్. బి. బోక్విరోన్
చిరునామా : 26 నారిగ్ స్ట్రీట్, ప్రోజె. 7. క్విజోన్ సిటీ, మెట్రో మనీలా.
వయస్సు : 21 సంవత్సరాలు
వృత్తి : ప్రాణ చికిత్సకుడు
అనారోగ్యం : 1. కంటి జబ్బులు, 2. చేతిలో నొప్పి, 3. తలనొప్పి, 4. భుజం నొప్పి, 5. అధిక రక్తపోటు, 6. ఋతుస్రావం ఆగకపోవుట.

ఈ గ్రంథకర్త వద్ద కేవలం 3-4 సార్లు సమావేశమై ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని నేర్చుకున్నాను. అప్పటినుండి క్రమం తప్పకుండా నిశితంగా అధ్యయనం చేస్తూ, ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉన్నాను. ఈ పద్ధతిని అవలంబించి తమ ఆరోగ్యాన్ని చక్కబరచుకున్న వారెందరో నాకు తారసిల్లారు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు - వాటికి చేసిన చికిత్స గురించి ఈ దిగువన వివరిస్తాను.

1. కంటివ్యాధి

ఫెలిజా విల్లన్యూవాకు 64 సం.ల వయస్సు. దాదాపు ఒక సంవత్సరం నుండి ఆమె కుడి కన్ను పూర్తిగా కన్పించడం మానేసింది. మొదటిసారి చికిత్స జరిపినప్పుడు ఆమె కళ్ళకు క్షుణ్ణంగా చికిత్స చేసాను. రెండవసారి చికిత్స చేసిన తర్వాత, కంటికి మూడు లేదా నాలుగు అంగుళాల దూరంలో ఉంచిన తన వ్రేళ్ళను కుడికంటితో చూడగలిగింది. ఆ విధంగా ఆమె నేత్ర దృష్టి మెరుగయ్యింది.

44 సం.రాల బీన్‌వెనిడో పెసా అనే జీపు డ్రైవరు తన కళ్ళల్లో తీవ్రమైన నొప్పి ఉందనీ పదే పదే అంటూ ఉండేవాడు. ఆ నొప్పి దాదాపు తలలో సగభాగానికి వ్యాపించింది. 2 - 3 నిముషాల ప్రాణ చికిత్స తర్వాత, తను ఎంతో కాంతివంతమైన వెలుతురును చూసినట్లూ, అతని కుడి కంటిలో గల తీవ్రమైన బాధ పూర్తిగా తగ్గిందనీ ఇప్పుడు తానెంతో ఆనందంగా ఉన్నాననీ ఆయనే చెప్పాడు.

2. చేతిలో నొప్పి

75 సం.ల కార్లోస్ విల్లోటా చేతిలో నొప్పితో బాధపడుతూ ఉండేవాడు. చేయి పైకెత్తలేకపోయేవాడు. కాబట్టి అతని శరీరాన్ని పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' చేసి, ఆ తర్వాత చంకలో

'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేసి, 2–3 నిముషాలసేపు ప్రాణశక్తి ప్రసారము చేసాను. చికిత్స చేసిన తర్వాత, ఏ నొప్పీ లేకుండా ఆయన తన చేతిని పైకి లేపగలుగుతున్నాడు.

3. తలనొప్పి

39 సం.ల షిర్లే బాల్టాజార్, దాదాపు 3 వారాలనుండి పార్శ్వనొప్పితో బాధపడుతోంది. డాక్టరు ఏదో మందు ఇచ్చినప్పటికీ తగ్గలేదని చెప్పింది. అందుకని ఆమె శరీరాన్ని పూర్తిగా 'క్లీన్సింగ్' చేసాను. ఆమె సహస్రార (క్రౌన్) చక్రాన్నీ, సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రాన్నీ, ఆజ్ఞా చక్రాన్నీ, కణతలలో గల చక్రాలనూ, కళ్ళనూ 'క్లీన్సింగ్' చేసి, శక్తితో నింపాను. మూడు నిముషాల తర్వాత ఆమె పార్శ్వనొప్పి తగ్గిపోవడంతో, కృతజ్ఞతలు చెప్పి, ఎంతో ఆనందంగా వెళ్ళిపోయింది.

4. భుజంమీద నొప్పి

ఒక డ్రైవర్‌ది ఆసక్తికరమైన విషయం. తన కుడి చేయికి తీవ్రమైన నొప్పి ఉండడంతో, చేతిని పైకెత్తలేకపోతున్నానని చెప్పాడు. 2–3 నిముషాలసేపు చికిత్స చేశాను. ఆ తర్వాత నొప్పి చాలావరకూ తగ్గిపోయింది. అంతలోనే తన చేతిని పైకెత్తగలిగినందుకు అతడు ఆశ్చర్యపోయాడు.

5. అధిక రక్తపోటు

63 సం.ల మా మేనమామకు రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంది. అతనిని హాస్పిటల్‌లో చేర్పించేముందు, తనకు రక్తపోటు చాలా ఎక్కువగా ఉందనీ, 'హార్ట్ ఎటాక్' (హృద్రోగం) రావచ్చునని భయపడ్డాడు. తలలో రక్తనాళాలు ఉబ్బుతున్నట్లు మాకు అన్పించింది. కాబట్టి అన్ని ప్రధాన చక్రాలనూ ముందుగా పరిశీలించాను. ఆ తర్వాత అతని శరీరాన్ని బాగుగా 'క్లీన్సింగ్' చేశాను. లేత నీలిరంగు ప్రాణశక్తిని అతని మెంగ్ మెయిన్ చక్రంలో ప్రవేశపెట్టాను. ఇది ఉదయాన్నే చేశాను. మధ్యాహ్నానికి అతని రక్తపోటు మళ్ళీ ఎక్కువయ్యింది. ఈసారి నా అన్న 'రాయ్' అతనికి చికిత్స చేసాడు. ఆయనకూడా మెంగ్ మెయిన్ చక్రాన్ని ప్రాణశక్తితో నింపాడు. గతంలో రక్తపోటు విపరీతంగా ఉందని చెప్పినప్పటికీ, ఇప్పుడు మా మామయ్య రక్తపోటు సాధారణ స్థాయికి చేరుకోవడంతో, హాస్పిటల్‌లో ఉన్న డాక్టరు ఎంతో ఆశ్చర్యపోయాడు.

6. ఋతుస్రావం ఆగకుండుట

24 సం.ల స్త్రీకి ఋతుస్రావం ఆగటంలేదు. గర్భిణీ పోయిన తర్వాత 22 రోజులనుండీ, ఆమెకు పొత్తికడుపులో నొప్పిగా ఉండేది. కొన్ని మందులు వాడినప్పటికీ, ఋతుస్రావం అలా జరుగుతూనే ఉంది. అందుకని ఆమె ప్రాణ చికిత్స చేయించుకునేందుకు తయారయ్యింది. నేను ఆమెకు ప్రాణ చికిత్స రెండుసార్లు చేశాను. అప్పటికే ఆమె ఋతుస్రావం ఆగిపోయి, నొప్పి మటుమాయమయ్యింది.

(సం.) స్టీవ్. బి. బోక్విరాన్
మే 25, 1987.

చికిత్సకుడు : రాయ్. బి. బోక్విరాన్
చిరునామా : 26 నారిగ్ స్ట్రీట్, ప్రోజె. 7. క్విజోన్ సిటీ, మెట్రో మనీలా
వయస్సు : 24 సంవత్సరాలు
వృత్తి : బుక్ కీపర్/ ప్రాణ చికిత్సకుడు
అనారోగ్యం : 1. బిగబట్టిన మెడ, 2. హృద్రోగము,
3. విషపూరితమైన ఆహారం, 4. ఉబ్బసము,
5. అధిక రక్తపోటు/ గుండె దడ,
6. ల్యూకేమియా (బొల్లి), 7. ఉద్రేక సమస్య,
అలసట.

ఈ గ్రంథ రచయితనుండీ, మైక్ నాటర్ నుండీ ప్రాణ చికిత్సా మూల సూత్రాలను ఒక వారంలోపే నేర్చుకున్నాను. ఇప్పటికి ఆరునెలల పై నుండీ నేను ప్రాణ చికిత్స చేస్తున్నాను.

ప్రాణ చికిత్స ప్రారంభించేముందు, సాధారణంగా రోగిని కొన్ని ప్రార్థనలు చేయమని కోరతాను. దైవసహాయాన్నీ, మార్గదర్శకత్వాన్నీ ఎంతో వినయంగా అర్థిస్తాను. ప్రాణ చికిత్స జరిగి తర్వాత సాధారణంగా, భగవంతునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పవలసినదిగా రోగులను కోరుతూ ఉంటాను.

ప్రాణ చికిత్సద్వారా నేను ఈ క్రింది వ్యాధులను తగ్గించాను.

1. బిగబట్టిన మెడ, హృద్రోగము

17 సం.రాల డాంటే మలకాడ్ అనే కుర్రాడు హృద్రోగంతో చాలా రోజులు హాస్పిటల్లో ఉన్నాడు. హాస్పిటల్నుండి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత, రెండు వారాలపాటు మెడ బిగుసుకుపోయింది. మెడను అటూ-ఇటూగానీ, పైకీ-క్రిందకూగాని త్రిప్పలేకపోయాడు. అలా త్రిప్పడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు భరించలేనంత నొప్పిగా ఉండేది. చికిత్స చేసిన తర్వాత అతనికి నొప్పి తగ్గింది. అతనికి ఇష్టం వచ్చిన దిశలో ఇప్పుడు మెడ త్రిప్పగలుగుతున్నాడు. ఆతని హృద్రోగానికి నేను ఇంకా ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉన్నాను.

2. జ్వరం

మా మాజీ యజమాని శ్రీ సెర్జ్ బుసాంటే. జూ.తో కలిసి ఆయన ఇంటికి మేము వెళ్ళే సమయానికి, ఆయన 3 ఏళ్ళ కుమారుడు పాలో బుసాంటే చాలా ఎక్కువ జ్వరంతో

బాధపడుతున్నాడు. అతడు ఎంతో నీరసంగా ఉన్నాడు. వాళ్ళ అమ్మను పట్టుకుని వదలడంలేదు. చంక దిగటంలేదు. ఆ పిల్లవాడి సహస్రార (క్రౌన్) చక్రాన్నీ, అరికాళ్ళలోని పాద (సోల్) చక్రాలనూ 'క్లీన్సింగ్' చేసి, శక్తితో నింపిన తర్వాత, జ్వరం తగ్గి ఆడటం మొదలుపెట్టాడు. చికిత్స ప్రభావం తక్షణమే తెలిసింది. చికిత్స చేసేముందు ఆ పిల్లవాడి తల్లిదండ్రులూ, నేనూ కూడా జ్వరం తీవ్రత ఎంత ఉందో తెలుసుకునేందుకు, వాడి నుదురు, మెడమీద చేయివేసి చూశాము. ప్రాణ చికిత్స తర్వాత కూడా అదేవిధంగా చూశాము. చాలా ఎక్కువ మార్పే కన్పించింది. శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గింది. చెమటలు పోశాయికూడా.

3. విష ఆహారం

మా మేనమామ సిజారియో ఎస్పానా, సీనియర్ కొంచెం విషతుల్యమైన ఆహారం వలన బాధపడుతూ ఉన్నాడు. ఆతని జీర్ణాశయం (పొట్ట) ఎంతో నొప్పిగా ఉంది. ఆతని శరీర ఉష్ణోగ్రత చాలా ఎక్కువగా పెరిగింది. ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత, కడుపునొప్పి తగ్గి, శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణస్థాయికి చేరుకుంది.

4. ఉబ్బసము

పెపిటో పెర్రర్ ది ఎంతో ఆసక్తికరమైన కేసు. 60 సంవత్సరాల మాంగ్ పెపింగ్‌కు విపరీతంగా దగ్గువస్తూ ఉండేది. చాలారోజులనుండి ఉబ్బసంతో బాధపడుతూ ఉండేవాడు. మాంగ్ పెపింగ్ నా దగ్గరికి వచ్చి చికిత్స చేయమని కోరిన సమయంలో ఆయన చాలా ఎక్కువగా రొప్పుతూ ఉన్నాడు. ఆతనికి సక్రమంగా శ్వాస ఆడుటలేదు. దానికితోడు విపరీతంగా దగ్గుకూడా వస్తూ ఉండేది. కొంతసేపు ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత, ఆతనికో చెప్పుకోదగ్గ ఉపశమనం కలిగింది. అప్పటికే ఆతడు మామూలుగా ఊపిరి పీల్చుకోగలుగుతున్నాడు. చికిత్స ప్రభావం ఆ క్షణంలోనే తెలియవచ్చింది. దాదాపుగా తక్షణమే ఉపశమనం కలిగింది. అంతటితో ఆపకుండా, చికిత్సకు బలం చేకూరేందుకు ఆతని అరచేతి చక్రాలనూ, పాదాలలోని (అరికాళ్ళలోవి) చక్రాలను శక్తివంతం చేశాను. ఆతని దగ్గుకు ఎప్పటికప్పుడు ఇంకా చికిత్స కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ, ఇప్పటివరకూ ఆయనకు ఉబ్బసం తిరిగిరాలేదు.

రెండు సంవత్సరాలనుండీ ఉబ్బసంతో బాధపడుతున్న 3 సంవత్సరాల బాలుడినికూడా చికిత్సకోసం నా దగ్గరికి తీసుకువచ్చారు. ఆ బాలుడికి విపరీతమైన దగ్గుతో, శ్వాస పీల్చుకోవడానికి ఎంతో కష్టం అయ్యేది. నేను చాలాసార్లు జనరల్ క్లీన్సింగ్ చేసి, ఆతని

గొంతు, హృదయము, హృదయచక్రం వెనుక భాగాన ఉన్న ప్రాంతాన్నీ లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేశాను. అతని శరీరానికి బలం చేకూర్చడానికి, వాడి అరికాళ్ళలో గల పాద చక్రాలనూ, అరచేతిలోని చక్రాలనూ, మణిపూరక (నావల్) చక్రాన్నీ శక్తితో నింపాను. గొంతులో ఉన్న విశుద్ధ చక్రాన్నీ, ద్వితీయ విశుద్ధ చక్రాన్నీ హృదయ చక్రం వెనక భాగాన్నీ, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాన్నీ శక్తితో నింపిన తర్వాత, ఆ బాలుడు మామూలుగా శ్వాస పీల్చుకోగలిగాడు. దగ్గు పూర్తిగా తగ్గింది.

5. అధిక రక్తపోటు

36 సంవత్సరాల శ్రీమతి ఎస్టెలా ఫజార్డో, అధిక రక్తపోటులో బాధపడుతూ ఉండేది. ఒకనాటి సాయంత్రం నేను ఒక వ్యక్తికి ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఆమె నా దగ్గరికి వచ్చి, విపరీతమైన తలనొప్పి, కడుపులో త్రిప్పినట్లు ఉండుట (వికారం), మెడనొప్పితో బాధపడుతున్నందున తనకు ముందుగా చికిత్స చేయమని కోరింది. ఆమెను 'స్కాన్' చేయగా, ఆమె మెంగ్ మెయిన్ చక్రంలో ఎక్కువగా శక్తి పేరుకుపోయిందనీ అధికంగా చైతన్యవంతమైనదనీ గుర్తించాను. ఆమెపై ప్రాణ చికిత్స జరిపాను. నాలుగుసార్లు శ్వాస పీల్చి వదిలేవరకూ ప్రాణ చికిత్స జరుగగానే, వికారం తగ్గింది. తలనొప్పికూడా కొంతవరకూ తగ్గింది. ఆమె మెంగ్‌మెయిన్ చక్రాన్ని మరల 'స్కాన్' చేసాను. అది చిన్నదిగా మారిందనీ దానివలన రక్తపోటుకూడా తగ్గిందనీ గుర్తించాను. మెంగ్ మెయిన్ చక్రంద్వారా అధిక రక్తపోటుకు చికిత్స చేసిన తర్వాత, ఆమె మెడనొప్పికీ, తలనొప్పికీ కూడా చికిత్స చేసాను. ఆమెకు బాధనుండి పూర్తిగా ఉపశమనం లభించింది. తలనొప్పి, మెడనొప్పి, వికారం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, ఆ తర్వాత మరొక గంటసేపు చికిత్స కొనసాగించాను.

6. ల్యూకేమియా

బ్లొల్లివ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లవాడికి పాక్షికంగా తగ్గింది. చాలావరకూ బ్లాస్టు కణాలు తగ్గిపోయాయని డాక్టర్లు చెప్పినట్లుగా, ఆ పిల్లాడి తల్లి చెప్పింది. రెండుసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత ఈ సంగతి తెలిసింది. దురదృష్టవశాత్తూ, ఆ పిల్లవాడిని మరొక హాస్పిటల్‌లో చేర్పించడం వలన, ఇంకా ఎక్కువగా ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి నాకు వీలుకాలేదు.

7. ఉద్రేక సమస్య, అలసట

కుటుంబ కారణంగా ఏర్పడిన ఉద్రేక సమస్యతో బాధపడుతున్న మా ఆఫీసులో పనిచేసే ఒక స్త్రీకి నేను ప్రాణ చికిత్స చేసాను. ఆమె ఉద్రేకపరంగా ఎంతో కకావిక అయ్యింది. ఆమె మనస్సంతా ఎంతో గందరగోళ పరిస్థితిలో చిక్కుకుంది. ఏడుస్తూ ఉంది. మాట తడబడుతూ ఉంది. సోలార్ ప్లక్సెస్‌పై చికిత్స చేసిన కొన్ని నిముషాల తర్వాత, ఆమెకు ఉపశమనం కలిగిందనీ, పూర్వపు సాధారణ స్థితికి చేరుకున్నట్లుగా నేను తెలుసుకున్నాను. ఆమె గొంతు మరల స్థిరంగా, వినసొంపుగా కూడా తయారయ్యింది. ఆమె ముఖంలో వెలుగు ఏర్పడింది. రోజంతా పనిచేసి అలసిపోయిన ఆఫీసులో నాతోబాటే పనిచేసేవారికి కు-డా ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసాను. చికిత్స చేసిన ఒకటి – రెండు నిముషాల తర్వాత వారిలో శక్తి చెప్పుకోదగినంతమేరకు పెరిగింది.

ఈ గ్రంధ రచయితగారి వద్ద నేను కూడా మూత్రపిండాల సమస్యకు చికిత్స చేయించుకున్నాను. చాలాకాలం నుండి నా వీపు క్రిందిభాగంలో నొప్పితో బాధపడుతూ ఉండేవాడిని. ఒక్కొక్కసారి ఆ బాధ నేను కూర్చోలేనంత తీవ్రంగా ఉండేది. ఏం చేయాలో పాలుపోయేది కాదు. కాబట్టి ప్రాణ చికిత్స చేసి నొప్పి తగ్గించమని నా గురువుగారిని అర్థించాను. ఆయన చికిత్స చేసిన తక్షణమే నా బాధ తగ్గింది. అంటే ఒకవిధంగా, ఆ ప్రాణ చికిత్స చేసే సమయంలోనే, నా బాధ పూర్తిగా మాయమయ్యింది. నొప్పి మరలా రాలేదు.

(సం.) రాయ్. బి. బోక్విరాన్
మే. 25, 1987.

రోగి : నికో. బి. గేట్‌ఛాలియన్

చిరునామా : 4 బెడానా స్ట్రీట్, శాన్ నికోలాస్, పాసిగ్, మెట్రో మనీలా

వయస్సు : 7 సంవత్సరాలు

అనారోగ్యం : తీవ్ర ఉబ్బసము, తరచుగా ముక్కునుండి రక్తం కారుట

నికోకు 5 సం.ల వయస్సులో తరచుగా ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం పేరుకుపోయి, నెమ్ము వ్యాధి వస్తూ ఉండడంతో శ్వాస పీల్చుకోవడానికి ఇబ్బంది కలిగేది. అది ఉబ్బసంగా మారింది. ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు దాటేసరికి నెమ్మది నెమ్మదిగా అతని ఉబ్బస వ్యాధి తీవ్రరూపం దాల్చి, 1987 సంవత్సరాంతానికి అది ప్రాణాంతకంగా మారింది. 1988లో, నికోను ఒక ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వైద్య నిపుణుడికి చూపించారు. జాగ్రత్తగా పరీక్షించిన తర్వాత దీర్ఘకాలపు 'ప్రోఫిలాక్టిక్' చికిత్స ఇచ్చారు. ఈ చికిత్సలో ప్రతిరోజూ రాత్రి పరుండేముందు ఒక మాత్ర చొప్పున ఆరు నెలలపాటు మందులు వాడాలి. ఈ మందులు అతనికి ఎంతో ప్రయోజనాన్ని చేకూర్చాయి. మూడు నెలలు (ఏప్రిల్ నుండి జూన్ 1988 వరకు) గడిచేసరికి ఉబ్బసం నుండి అతడు బైటపడ్డాడు.

దురదృష్టవశాత్తూ 1988 జూన్ 21వ తేదీన స్కూలు తెరచిన తర్వాత, అతని ఉబ్బసం మళ్ళీ తిరగబెట్టింది. తరచుగా వారానికి రెండు – మూడుసార్లూ, ఒక్కొక్కసారి ప్రతిరోజూ కూడా వస్తూ ఉండేది. హాస్పిటల్‌కు తీసుకువచ్చి ఊపిరితిత్తుల్లో కఫాన్నీ, నెమ్మునూ బయటకు తీసేందుకు ఉపయోగించే యంత్ర పరికరాన్ని అమర్చారుకూడా. దానివలన అతనికి తక్షణ ఉపశమనం కలిగి, ఆ తర్వాత ఉబ్బసం రావడం తగ్గింది. కానీ, ఒకటి రెండు వారాల తర్వాత ముక్కునుండి రక్తం కారడంతో, మరల అదే చికిత్సకు 'ఎమెర్జెన్సీ'కి వెళ్ళాల్సివచ్చింది. పదే పదే అత్యవసర పరిస్థితుల్లో హాస్పిటల్‌కు పరుగులెత్తే బదులు, నెమ్ము బయటకు తీసే యంత్రాన్ని కొని ఇంట్లో ఉంచుకొంటే బాగుంటుందని అప్పటివరకూ అనుకుంటూ వచ్చాము.

ఉబ్బసం, జ్వరంతో మంచమెక్కి బాధపడుతూనే నికో తన 7వ జన్మదినాన్ని జరుపుకున్నాడు. ఇది ఒక ఏడాది క్రిందటి మాట – అంటే 1988 జూలై 30న జరిగిన సంగతి. ఆ తర్వాత మాత్రలు మింగుతూ ఉండడం వలన అతని కండరాలు అప్రయత్నంగా బిర్రబిగుసుకుపోతూ ఉండేవి. తలనొప్పి, మూత్రవిసర్జనలో బాధ కలుగుతూ, కళ్ళు తిరుగుతూ ఉన్నాయని చెపుతూ ఉండేవాడు. చికాకూ, ఉద్రేకతా పెరిగాయి, మగతగా

ఉండి, స్కూల్‌లో ఎక్కడపడితే అక్కడ పడిపోతూ ఉండేవాడు. తరచుగా ఆతని ముక్కునుండి రక్తం కారసాగింది. దానివలన ఆతని స్కూలులో హాజరు, చదువు దెబ్బతిన్నాయి. పదే పదే హాస్పిటల్‌లో జేర్పించడం, మందుల వాడకం వలన మా ఆర్థిక పరిస్థితి చాలావరకూ క్షీణించింది.

మా స్నేహితుడు 'ఆక్యు టచ్' అనే విధానాన్ని పాటించి చూడమని చెప్పాడు. అది ఎంతో ఖర్చుతో కూడిన వైద్యం. అయినా మాకు అబ్బాయిపై గల మమకారం మాచే అప్పులు చేయించింది. ఎలాగైతేనేమి వాడిని దానిలో జేర్పించాము. ఆరోగ్యం కొంచెం మెరుగయ్యింది. ఉబ్బసం తీవ్రత తగ్గింది. పూర్వంలా (అన్ని ఎక్కువసార్లు) పదే పదే రావడంలేదు. ముక్కునుండి రక్తం కారుట, మూత్రవిసర్జనలో మంట తగ్గాయి. మంచి క్రమశిక్షణతో ఉత్సాహవంతంగా, అన్నివిధాలా చక్కగా తయారయ్యాడు.

మా అబ్బాయి ఆరోగ్యం ఇంకా బాగుపడాలనీ, పూర్తిగా తగ్గిపోవాలన్న మా కోరిక అంతటితో ఆగలేదు. చిన్నపిల్లల వైద్యుడైన మా మిత్రుడు ఈ మధ్యనే ప్రాణ చికిత్స చేయడంలో తర్ఫీదు పొందాడు. ప్రాణ చికిత్సాపద్ధతిని ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడమని ఆతడు సలహా ఇచ్చాడు. దాదాపు అదే సమయంలో మా అమ్మ స్నేహితురాలైన ఒక స్కూల్ టీచర్ కూడా ఇదే విధమైన సలహా ఇచ్చింది. కామునింగ్‌లో గల మైలింగ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ సెంటర్‌కు వెళ్ళి సంప్రదించమని చెప్పింది.

మార్చి 1989లో మొట్టమొదటిసారిగా నికో ప్రాణిక్ హీలింగ్ సెంటర్‌కు వెళ్ళాడు. మొదటి రెండు నెలలపాటు ప్రాణ చికిత్స చేయించుకునేటప్పటికి ఆతని ఆరోగ్యం గణనీయంగా మెరుగుపడింది. ఆతనికి కేవలం మూడేసార్లు, అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉబ్బసం సోకింది. రెండుసార్లు ముక్కునుండి రక్తం కారింది.

వారానికి రెండుసార్లు చొప్పున క్రమం తప్పకుండా ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్తూ ఉన్నాము. 4వ నెలలో నికో ఆరోగ్యం చక్కబడింది. ఉబ్బసం పూర్తిగా తగ్గింది.

ఈనాడు, ఆతనికి చాలా అరుదుగా ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురౌతూ ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాలలో ఆ ఇబ్బంది కొన్ని నిముషాలపాటే ఉంటుంది. వాడు ఇంకా కనీసం వారానికోసారి ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్ళి, వ్యాయామాలు చేస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉన్నాడు.

(సం.) మారిలో గాట్‌ఛాలియన్ (తల్లి) జూలై 20, 1989.

రోగి : మారిలౌ గచ్ఛాలియన్

చిరునామా : 4 బెడానా స్ట్రీట్, శాన్ నికోలాస్, పాసిగ్, మెట్రో మనీలా

వయస్సు : 35 సంవత్సరాలు

వృత్తి : గృహిణి

అనారోగ్యం : మూత్రకోశ వ్యాధి

మూత్రవిసర్జనలో బాధగా ఉన్న సంగతి 1989 మే 30వ తేదీన మొదటిసారిగా నాకు తెలిసింది. ఆ తర్వాతరోజు నా మూత్రంలో శుద్ధరక్తం కలిసిందని తెలిసింది. మూత్రమంతా ఎర్ర రంగులో ఉంది. కొంత మూత్రాన్ని సీసాలో పట్టి, రోగ నిర్ధారణ పరీక్షల ప్రయోగశాలకు పంపాను. తగిన సలహా, మందులు ఇమ్మని కోరుతూ ఆ మూత్ర పరీక్ష రిపోర్టులను ఒక వైద్యురాలికి చూపించాను. బాధానివారణకు ఒక మందు ఇచ్చింది. మూత్రంలో ఏమీ అనారోగ్యం లేదనీ, ఆ రక్తస్రావము మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉండడంవలన కావచ్చునని చెప్పింది. మూత్రకోశ వ్యాధి నిపుణుని సంప్రదించమని సలహా ఇచ్చింది.

మూడవరోజున బాధ ఇంకా ఎక్కువయ్యింది. రక్తస్రావం అలా కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆరోజు బాధ తగ్గేందుకు ప్రథమ చికిత్సకై డాక్టరు మందులు వ్రాశాడు. రక్తస్రావం జరిగేది మూత్రకోశాల్లో రాళ్ళు ఉండడం వల్లనా, లేక హిమర్హేజిక్ సిస్టిటిస్ (Hemorrhagie cystitis) వల్లనా అనేది నిర్ణయించేందుకు వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షశాలలో హెచ్.ఐ.వి/ఐ.వి.పి పరీక్షలు చేయించుకొమ్మని మూత్రకోశవ్యాధి నిపుణుడు సలహా ఇచ్చాడు. ఆ మధ్యాహ్నం ప్రయోగశాల పరీక్షలు జరుపవలసి ఉన్నది. దురదృష్టవశాత్తూ, ఆ పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు అవసరమైన మందులు ప్రయోగశాలలో లభించకపోవడంతో బయట కొని తీసుకురావలసి వచ్చింది. కొన్ని మందులు క్విజోన్ సిటీలోనే దొరకలేదు. ఆ కారణంగా ప్రయోగశాల పరీక్ష మరొకరోజుకు వాయిదాపడింది. అందుకని, అదేరోజు ప్రాణ చికిత్స కోసం, ప్రాణచికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్ళాను.

ఆదివారం చికిత్సా కేంద్రానికి శలవు కాబట్టి, ఆరోజు తప్పించి, మిగిలినరోజుల్లో వరుసగా 9 రోజులపాటు ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్నాను. ప్రాణ చికిత్స ఐదవరోజున, నాకు చెప్పుకోదగినంత ఉపశమనం కలిగింది. ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా ఎంతో సాఫీగా మూత్రవిసర్జన చేయగలుగుతున్నాను. ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాతరోజు ఉదయాన్నే

నా మూత్రంలో సూక్ష్మమైన, గోధుమరంగు పొడిలాంటి రేణువులు గడ్డకట్టిన రక్తపు ముద్దలూ కన్పించేవి. 4-5 రోజులుగా ఇలా కన్పించసాగాయి. ఇక నేను ఏ విధమైన రోగనిర్ధారణ పరీక్షలూ చేయించుకోలేదు.

1989 సంవత్సరం జూన్ 8, గురువారంనాడు రక్తస్రావం పూర్తిగా ఆగిపోయింది. ఇంకా కొద్దిగా ఇబ్బంది ఉన్నప్పటికీ, బాధ తగ్గింది. రేణువులలాంటి పదార్థాలూ తగ్గాయి. జూన్ 9, 10 తారీఖులలో కూడా ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్నాను. నా ఆరోగ్యం ఇప్పుడు మామూలు స్థితికి చేరుకుంది. కాని ఇప్పటినుండి నేను ఆహార విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్త పాటించదలచుకున్నాను. శరీరాన్ని అలసటకు గురిచేసే పనులుకూడా చేయదలచుకోలేదు.

నేను ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్నన్ని రోజులూ, నాలో ప్రతిరోజూ ఏర్పడే మార్పుల్ని గుర్తించి, వ్రాసి ఉంచేందుకు ఒక వైద్యురాలిని నా వద్దనే ఉంచుకున్నాను. ఇనిస్టిట్యూట్ ఫర్ ఇన్నర్ స్టడీస్‌వారు నిర్వహించిన ప్రాణ చికిత్సా వర్క్‌షాపుకు ఆమె హాజరయ్యింది. దాదాపుగా 25 నుండి 35 వేల పెసోస్ (ఫిలిప్పైన్ వారి ద్రవ్యము) ఖర్చు పెట్టి మూత్రాశయంలోని రాళ్ళను తొలగించే ఆపరేషన్ చేయించుకోవలసిన అనారోగ్యాన్ని ఏ ఆపరేషన్ లేకుండా, ఎంతో చక్కగా నివారించుకున్నందుకు ఆమె ఎంతో ఆశ్చర్యపోయింది.

ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతిలో నాకూ, నా పిల్లవాడు 'నికూ'కు అనారోగ్యం నుండి ఉపశమనం కలిగించిన ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానానికి నేను నిజంగా ఎంతో కృతజ్ఞురాలినే కాక ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాను కూడా! నేనేకాదు ఇంకా ఎందరో దీనివలన ప్రయోజనాన్ని పొందారు. ప్రతిసారీ చికిత్స చేయించుకున్నప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ దైవానికి దగ్గరగా చేరిన అనుభూతిని పొందుతారు. నిజంగా ఇది కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవలసిన అనుభూతే.

(సం.) మారిలో. గాట్‌ఛాలియన్
జూలై 20, 1989.

రోగి పేరు : ఆల్విన్ డి. లాస్ శాంటోస్
చిరునామా : 207, ఇంటీరియల్, రోపరో స్ట్రీట్, బేసా, క్వీజోన్ సిటీ.
వయస్సు : 7 సం.లు
అనారోగ్యం : మూత్రపిండాల వ్యాధి

మా అబ్బాయికి 5 సం.ల వయస్సులో మూత్రపిండాల వ్యాధి సోకింది. ఆతనిలో వ్యాధి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంది. దానికితోడు వాడికి అధిక రక్తపోటూ, తీవ్రమైన జ్వరం, శ్వాస పీల్చుకోవడంలోనూ, మూత్ర విసర్జనలోనూ ఇబ్బందీ, మూత్రాశయము, మూత్రనాళాల చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతంలో బాధా ఉండేవి. మూత్రం ఎరుపురంగులో ఉండేది. వట్టినే అలసిపోతూ ఉండేవాడు. అనారోగ్యం కారణంగా ఆతని చదువు ఆగిపోయింది.

ఆరేళ్ళ వయస్సులో ఆతని అనారోగ్యం మళ్ళీ తలెత్తింది. మొదటిసారి వచ్చి తగ్గిన ఆరు నెలలకే మళ్ళీ వచ్చింది. అప్పుడు కూడా ఆతని చదువుకు అంతరాయం కలిగింది. రెండవసారి వచ్చినప్పుడు, మొదట వచ్చినప్పుడు ఉన్నంత తీవ్రత లేదు. మూత్రాశయము, మూత్రనాళాలూ ఉండే చోట బాధగా ఉండేది. మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది కలిగేది. మూత్రం ఎక్కువ పసుపురంగులో ఉండేది.

వైద్య చికిత్సకై మా అబ్బాయిని ఒక మూత్రపిండ వ్యాధుల నిపుణునివద్దకు తీసుకువెళ్ళాను. రెండవసారి వెళ్ళినప్పుడు కూడా మొదటిసారి వెళ్ళినప్పుడు ఇచ్చిన మందే ఇచ్చాడు. అన్ని ఇబ్బందులనుండీ బాగుగా ఉపశమనం కలిగింది కానీ, మూత్రాశయము, మూత్రనాళాలు ఉన్నచోట చుట్టూ ఉన్న నొప్పి మాత్రం తగ్గలేదు. ఎక్కువగా శారీరక బలాన్ని ఉపయోగించరాదనీ, అంటే ఆటలాడవద్దనీ, ఆ వైద్యనిపుణుడు సలహా యిచ్చాడు. ఆ వయస్సులో ఉన్న ఏ పిల్లవాడినైనా ఆటలాడకూడదు అంటే, అది ఆతనికి ఎంతో దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది కదా!

మూడవసారి కూడా అదే అనారోగ్యం ఫిరాయించడంతో, మూత్రాశయం, మూత్రనాళాలూ ఉన్న ప్రాంతంలో సూదితో తూట్లు పొడిచినట్లుగా బాధ కలిగేది. మూత్ర విసర్జన కూడా ఇబ్బందిగా ఉండేది. మూత్రం ఎరుపూ – పసుపూ కలగలిసిన రంగులో ఉండేది.

ఆతనికి ఇక ఏ మందులూ - మాత్రలూ వాడకుండా, ఒక ప్రాణ చికిత్సకుని వద్దకు తీసుకువెళ్ళాను. ఆల్విన్ (మా అబ్బాయి)కి ఉప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని పెట్టవద్దని ఆతడు చెప్పాడు. రెండు వారాల వ్యవధిలో మూడుసార్లు ఆయన ప్రాణశక్తితో చికిత్స చేసాడు.

చికిత్స పూర్తి అయ్యేసరికి, మా అబ్బాయిలో ఎంతో ఆకస్మికమైన మార్పులు వచ్చాయి. ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగుపడింది. ఇప్పటివరకూ ఆ అనారోగ్యం మళ్ళీ రాలేదు. ప్రాణ చికిత్సకు పూర్వం ఇట్టే అలసిపోయేవాడు. కాని ఇప్పుడు పిల్లలందరి లాగే ఆతడు కూడా చక్కగా ఆడుకుంటున్నాడు. మూత్రవిసర్జనలో గల ఇబ్బందీ, సూదిపోట్ల వంటి బాధా పూర్తిగా మాయమయ్యాయి. ఇంతవరకూ ఆతని చదువుకు మళ్ళీ అంతరాయం కలుగలేదు.

(సం.) మెర్లిటా డి. లోస్ శాంటోస్
(తల్లి)
జనవరి 15, 1987.

రోగి : రోముఆల్డో కనెటి
చిరునామా : 3-1, శాన్‌ఫోర్డ్ స్ట్రీట్, క్యూబాఓ, క్వీజోన్ సిటీ
వయస్సు : 49 సంవత్సరాలు
వృత్తి : సంగీత విద్వాంసుడు
అనారోగ్యం : గుండెకు గాయం

1985 సెప్టెంబరు నెలలో ఛాతీకి కుడివైపున గల ప్రాంతమంతా తీవ్రమైన నొప్పి కలిగింది. నా శరీరంలో సగభాగం చచ్చుబడిపోతున్నట్లుగా అనిపించింది. నా రక్తపోటు సాధారణ స్థాయిని మించి ఉంది. నా గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకుంటోంది. విపరీతంగా చెమటలు పోస్తున్నాయి. నా తుంటిభాగం చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశం నొప్పిగా ఉంది కూడా! అప్పుడు నేను పూర్తిగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఉన్నాను.

నేను ముందుగా హృద్రోగ చికిత్సా నిపుణుడినీ, ఆ తర్వాత మా అబ్బాయి సూచించిన 'అల్లాన్' అనే ప్రాణ చికిత్సకునీ కలిసాను. ఈ రెండు పద్ధతులనూ సరిపోల్చి చూడాలనుకున్నాను కాబట్టి, ఒకరోజు హృద్రోగ నిపుణుడి వద్దకూ మరొకరోజు ప్రాణ చికిత్సకుని వద్దకూ వెళ్తూ ఉండేవాడిని. కాని నేను ప్రాణ చికిత్స కూడా చేయించుకుంటున్నట్లుగా హృద్రోగ నిపుణుడికి చెప్పలేదు.

ఈ ఇద్దరు వైద్యులూ నా సమస్యను ఒకేవిధంగా గుర్తించారు. గుండెలో గాయం ఉందని హృద్రోగ నిపుణుడు చెప్పగా, నా గుండెలో కొలెస్టరాల్ పేరుకుపోవడం వలన అక్కడ ఏదో లోపం ఉందనీ ప్రాణ చికిత్సకుడు చెప్పాడు. కానీ ఎన్నాళ్ళనుండో నన్ను బాధిస్తున్న నా తుంటి భాగం చుట్టూ ఉన్న బాధను హృద్రోగ నిపుణుడు కనుగొనలేకపోయాడు. కానీ ప్రాణ చికిత్సకుడు కనుగొన్నాడు.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ పరీక్ష జరిపిన తర్వాత, హృద్రోగ నిపుణుడు పలు రకాల మందులు వ్రాసి ఇచ్చాడు. ప్రాణాంతకమైన హృద్రోగం రాకుండా నివారించేందుకు ఏమాత్రం అశ్రద్ధ వహించకుండా, వాటిని వాడాలని హెచ్చరించాడు. ఆహార విషయంలో కూడా ఒక నిర్దిష్టమైన నియమాన్ని ఖచ్చితంగా పాటించాలి.

చివరిసారిగా హృద్రోగ నిపుణుని వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు, నాకు సోకిన అదే గుండెజబ్బుతో తన వద్ద హాస్పిటల్‌లో వైద్యచికిత్స చేయించుకుంటున్న రోగులతో పోల్చిచూస్తే, వారికంటే

నాలో చాల త్వరగా తగ్గిపోయిందనీ, ఆయన వ్యాఖ్యానించాడు. మా కంపెనీవారు జరిపిన ఎక్స్-రే పరీక్ష ఫలితాలు చూసి నేను కూడా ఆశ్చర్యపోయాను. గుండెపై గాయమై తీరుతుందని నేను అనుకునేదానిని. కానీ ఆ గాయానికి బదులు ఒక 'నీడ'లా కన్పించింది. దానితో నేను పూర్వంలా నా ఉద్యోగం చేసుకునేందుకు తగిన ఆరోగ్యం చిక్కింది. ఆ ఎక్స్‌రేను 1986 డిసెంబరు మొదటివారంలో తీసారు. ఇది నేను నా అనారోగ్యం నుండి కోలుకున్న తర్వాత తీసిన మొదటి ఎక్స్‌రే. నేను చిట్టచివరిసారిగా ప్రాణ చికిత్సకుని వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు 'మీకు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది' అని ఆయన అన్న మాటలు ఇంకా నాకు బాగా గుర్తున్నాయి.

నెలలోపే 4 నుండి 5 సార్లు ప్రాణ చికిత్స కోసం ఈ గ్రంధకర్తను కలుస్తూ ఉండేవాడిని. మొదటిగా రెండుసార్లు చికిత్స జరిగిన తర్వాత, గతంలో ఉన్న శారీరక ఇబ్బందులన్నింటినుండీ నాకు ఉపశమనం కలిగింది. స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయినట్లనిపించిన సమస్య ఇప్పుడు పూర్తిగా తొలగిపోయింది. బాధ కూడా తగ్గింది. ఆ తర్వాత జరిగిన ప్రాణ చికిత్సల్లో నాకేమీ అన్పించలేదు. రైల్వేస్టేషన్లలో గల ఓవర్ బ్రిడ్జిల లాంటివి ఎక్కడం, రొప్పకుండా పరుగులెత్తడం, బరువైన వస్తువులను మోయుట లేదా త్రోయుట వంటి గతంలో చేయలేని పనులను ఇప్పుడు సునాయాసంగా చేయగలుగుతున్నాను. నా తుంటి భాగం చుట్టూ ఉన్న నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. కాకపోతే ఉప్పు, క్రొవ్వు అధికంగా గల ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు మాత్రం తలెత్తుతోంది.

ఎంతో త్వరగా కోలుకున్న తర్వాత, నా హృద్రోగ నిపుణుని వద్దకుగానీ, ప్రాణ చికిత్సకుని వద్దకుగానీ తిరిగి వెళ్ళలేదు. సూచించిన పద్ధతిలో కాకపోయినా మందుల్ని ఇంకా వాడుతూనే ఉన్నాను.

నేను త్వరగా కోలుకోవడానికి ప్రాణ చికిత్స ఎంతో ప్రముఖపాత్ర వహించింది. సాధారణంగా, గుండెపై గాయంతో బాధపడుతున్నవారిని హాస్పిటల్‌లో చేర్చాలి. అటువంటి వ్యాధినుండి బైటపడడానికి వారికి చాలాకాలం పడుతుంది. అదే నా విషయంలో, నేను హాస్పిటల్‌లో చేరలేదు. ఒక నెలలోపే నేను అనారోగ్యం నుండి కోలుకున్నాను. నా అనారోగ్యం ఎంతలా తగ్గిపోయిందంటే, ఎక్స్‌రే రిపోర్టులో గుండె గాయం తాలూకు గుర్తు కూడా మిగలలేదు.

(సం.) రోముఆల్డో. కనెటి. డిసెంబరు 26, 1986.

రోగి : అల్లాన్ సి. కానెట్
చిరునామా : 3-1, శాన్‌ఫోర్డ్ స్ట్రీట్, క్యూబాఓ, క్వీజోన్ సిటీ
వయస్సు : 24 సంవత్సరాలు
వృత్తి : విద్యార్థి
సమస్య : ఒక్కరోజు గాయం

నా ఎడమ అరికాలిలో సుమారు 1/4 అంగుళాల వెడల్పున గాయమయ్యింది. కొద్దిగా రక్తం కూడా కారింది. ఒక చిన్న సముద్రపు గుల్ల ముక్క కాలిలో గుచ్చుకుని ఉండిపోయింది. (లా యూనియన్‌లోని అగూ బీచ్‌లలో ఒక బీచ్‌లో పదునైన అంచు గల సముద్రపు నత్తగుల్లపై కాలు వేశాను). దానిని కాలిలో నుండి తొలగించాలని విశ్వప్రయత్నం చేసాను కానీ అది బయటకు రాలేదు. ప్రాణ చికిత్స చేసేముందుగానీ, చికిత్స చేసే సమయంలోగానీ, చేసిన తర్వాతగానీ, ఎటువంటి మందులూ వాడలేదు.

గాయం తగిలి ఒకరోజు గడిచింది. కానీ నా ఎడమకాలిని ఎంతమాత్రం కదల్చలేకపోతున్నాను. అప్పుడు ఆ గాయానికి క్రిములు సోకలేదుగానీ, త్వరలో సోకేలా కన్పిస్తోంది.

నాకు వరసగా రెండుసార్లు ప్రాణ చికిత్స చేశారు. మొదటిది: ఒక ప్రాణ చికిత్స విద్యార్థి 'సంద్ర' ఇతర విద్యార్థులతో కలిసి ఈ ప్రాణ చికిత్స చేశారు. వాస్తవానికి గ్రంథకర్త 'సంద్రా'కు అనారోగ్యాన్ని త్వరితంగా ఎలా మాన్పాలి అనే విషయమై సూచించిన ప్రయోగాత్మక చిట్కాయే ఈ చికిత్స. నాకు ఉపశమనం కలిగించడానికీ, గాయాన్ని పాక్షికంగా తగ్గించేందుకు 'సంద్రా'కు సుమారు రెండు గంటల కాలం పట్టింది. ఎందుకంటే కాలిలో ఇంకా సముద్రపు నత్తగుల్ల పెంకు ఉండడంవలన, నాకు నడవడానికి కొంచెం కష్టంగా ఉండేది.

రెండవసారి చికిత్స ఈ గ్రంథకర్త చేశారు. త్వరితంగా, పూర్తిగా గాయం నా కళ్ళెదుటే మానిపోయేటట్లు చేయడానికి ఆయనకు గంటన్నరసేపు పట్టింది. మొదటిసారీ, రెండవసా ప్రాణ చికిత్స చేసే సమయాల్లో ఒక విధమైన జిల లాంటి అనుభూతి కలిగింది. చర్మానికి ఏది తగలకపోయినా, ఏదో ప్రాకినట్లు అన్పించింది. ఎందుకంటే చికిత్సకుని చేయి, నా చర్మానికి ఒక సెంటీమీటరు దూరంలో ఉంది. రెండవసారి చికిత్స జరిగిన తర్వాత, బాధ చాలావరకూ తగ్గింది. మానిన గాయంలో నత్తగుల్ల పెంకు ఉండిపోయినప్పటికీ, నా ఎడమకాలును

నడవడానికి ఉపయోగించగలుగుతున్నాను. రెండు రోజుల తర్వాత నా చేతి వ్రేలిగోళ్ళతో ఆ నత్తగుల్ల పెంకును బయటకు తీసివేసాను. పైన ప్రస్తావించిన గాయానికి చికిత్స నడుస్తున్న బస్సులో జరిగింది.

ఈ క్రొత్త చికిత్సా విధానము ఎంతో క్రొత్తగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ఫలితాలు ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించేవిగానూ, సమర్థవంతంగానూ ఉన్నాయి. సాధారణ పద్ధతిలో ఒక గాయాన్ని మాన్పడానికి ఎన్నో రోజులు పడుతుంది. సూక్ష్మక్రిములు సోకి పుండుగా మారే అవకాశం లేకపోలేదు. కానీ ప్రాణ చికిత్సలో, కేవలం మూడున్నర గంటలలో, నా కళ్ళముందే, గాయం మానిపోయింది. చికిత్సా సమయంలోగానీ. చికిత్స తర్వాతగానీ ఏ విధమైన బాధా, ఇన్ఫెక్షనూ లేదు.

(సం.) అల్లాన్. సి. కానెట్
డిసెంబరు 26, 1986.

రోగి : ఎడ్‌గార్డో బి. అనాకన్
చిరునామా : 10 టియాంసన్ స్ట్రీట్, మిడ్‌టౌన్ సబ్, పారనాక్,
మెట్రో మనీలా
వృత్తి : వ్యాపారవేత్త (రిటయిర్డ్)
అనారోగ్యం : ఊపిరితిత్తులలో వాయునాళాల వాపు

గత 1988 సం.లో నాకు ఊపిరి పీల్చుకోవడం ఎంతో కష్టమయ్యింది. విపరీతంగా జలుబు చేసింది. భుజాలు వాచాయి. 5 కిలోల బరువు తగ్గాను. నా గొంతు పోయింది. చాలా నీరసంగా ఉంది. శ్వాస పీల్చుకోవడంలో గల ఇబ్బంది వలన నేను నడవలేకపోతున్నాను, మాట్లాడలేకపోతున్నాను. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి మెట్టు మెట్టుకూ ఆగి విశ్రాంతి తీసుకోవలసి వచ్చేది.

నా ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగుండకపోవడంతో వైద్య సహాయానికై ఫిలిప్పైన్ లంగ్ సెంటర్‌కు, వెళ్ళాను. ఊపిరితిత్తులలో వాయునాళాలు వాచి ఉన్నాయని డాక్టరు చెప్పాడు. ఈ వ్యాధి గురించి నాకు బాగా తెలుసు. ఈ వ్యాధి కారణంగానే నా అత్యంత స్నేహితులు ఇద్దరు చనిపోయారు. నా భార్య మేనమామ కూడా ఇదే వ్యాధి సోకి మరణించాడు. ఈ వ్యాధికి చికిత్స లేదని నాకు తెలుసు. ఏది జరగాలని ఉండే అదే జరుగుతుంది. విధివ్రాతను మనము తప్పించుకోలేమన్న స్థిర అభిప్రాయానికి వచ్చి, మనస్సును రాయిలా మార్చుకున్నాను. నా వ్యాపారాన్ని నా కొడుకులలో ఒకడికి అప్పగించి, నా మరణానంతరం చేసే సమాధి - దహనక్రియల గురించి, నా భార్యా బిడ్డలకు వివరించి చెప్పాను.

ఒకరోజు ''ఏన్షియంట్ సైన్స్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్'' అనే పుస్తకం నా కంటపడింది. దానిని చదివిన తర్వాత, నేను ప్రతిరోజూ ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రానికి వెళ్తూ ఉండేవాడిని. రాయ్ బోక్విరాన్ నాకు చికిత్స చేసారు. పలుమార్లు చికిత్స చేసిన తర్వాత, మూగబోయిన నా గొంతులో శక్తి నింపబడి ఉంది. నాలో ఎంతో గొప్ప మార్పు సంభవించినట్లుగా నేను గుర్తించాను. అందుకని నేను వారానికి మూడుసార్లూ, ఆపై వారానికి రెండుసార్లూ చొప్పున ఆరు నెలలపాటు ప్రాణ చికిత్స చేయించుకున్నాను.

ఆరు నెలల తర్వాత, వైద్యపరీక్షకై ఫిలిప్పైన్ లంగ్ సెంటర్‌కు వెళ్ళాను. డాక్టరు పరీక్షించి 90 శాతం తగ్గిపోయిందని చెప్పాడు.

నేను పూర్తిగా సాధారణ స్థితికి వచ్చేవరకూ ఇంకా కొన్ని నెలలపాటు ప్రాణ చికిత్స చేయించుకోసాగాను. ఇవాళ, అంటే ఒక సంవత్సరం తర్వాత, నాకు పూర్తిగా తగ్గిపోయిందని చెప్పగలను.

(సం.) ఎడ్గార్డో బి. అనాకన్
సెప్టెంబర్ 2, 1989.



అధ్యాయము - 6

స్వీయ ప్రాణ చికిత్స

చాలా గంటలసేపు చైనా గ్రంధాలను అనువదిస్తూ కూర్చునేసరికి, ఒక్కొక్కసారి చాలా అలసిపోయినట్లూ, పూర్తిగా శక్తి హరించుకుపోయినట్లూ అన్పించేది. కాని 5 నిముషాలసేపు ఈ ప్రాణాయామం అభ్యాసాలు చేసేసరికి, నాలో శక్తి తిరిగి పుంజుకుని, నా పనిని కొనసాగించేందుకు వీలు కలిగేది. అది నా కీళ్ళనొప్పులను తగ్గించింది. నాకు జలుబు చేసినప్పుడే కాకుండా, పెక్కు సంవత్సరాల క్రిందట ప్రాణాంతకమైన ఆసియా ఫ్లూ వచ్చినప్పుడు కూడా అది నాకు తక్షణ ఉపశమనాన్ని కలిగించింది.

- లుక్ కువాన్ యు

దిసీక్రెట్స్ ఆఫ్ చైనాస్ మెడిటేషన్

స్వీయ ప్రాణ చికిత్సలో క్షాళన (క్లీన్సింగ్), శక్తినిచ్చుట (ఎనర్జైసింగ్) అనే ఆ రెండు మూల సూత్రాలనే వినియోగిస్తాము. స్వీయ ప్రాణ చికిత్సలో ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి.

1. చేతులతో చేయు పద్ధతి (మాన్యువల్) పద్ధతి, 2. సూక్ష్మరంధ్రాల ద్వారా శ్వాసించు (పోర్ బ్రీధింగ్) పద్ధతి, 3. టావోఇస్టు పద్ధతి, 4. చక్రాలద్వారా శ్వాసించే 'చక్రా బ్రీధింగ్' పద్ధతి.

మాన్యువల్ పద్ధతి

1. ప్రాణిక శ్వాస చేయాలి.
2. మీ చేతులతోనే, సంబంధిత చక్రంమీదా, చికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగంపైనా స్థానిక దిగతుడుపు చేసి శక్తినిచ్చుకోవాలి. వ్యర్థ జీవధాతు పదార్థ విసర్జనా పాత్రలోనికి రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని విదిలించండి.
3. చికిత్స పూర్తయ్యేవరకూ, లేదా ఆరోగ్యపరిస్థితి చాలావరకు మెరుగు పడేవరకూ ఈ ప్రక్రియను చేస్తూనే ఉండాలి.

పోర్ బ్రీథింగ్ పద్ధతి

1. ప్రాణిక శ్వాసను చేయాలి. ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకుని, అనారోగ్యానికి గురైన ప్రాంతంలో గల సూక్ష్మరంధ్రాలలోనికి ప్రవేశించినట్లు ఊహించాలి.

2. లోనికి తీసుకున్న ఊపిరిని కొద్ది సెకన్లసేపు నిలిపి ఉంచండి. బూడిదరంగులో గల రోగగ్రస్థమైన పదార్థపు రంగు తగ్గిపోతూ ఉండడాన్నీ లేదా అనారోగ్యం సోకిన భాగం తేజోవంతంగా మారడాన్ని ఊహించండి.

3. లోనికి పీల్చుకున్న శ్వాసను బయటకు విడిచిపెట్టండి. సూక్ష్మరంధ్రాలద్వారా, ఆరోగ్యకిరణాల ద్వారా రోగగ్రస్థమైన బూడిదరంగు పదార్థము బయటకు నెట్టివేయబడడాన్ని ఊహించండి. ఆరోగ్య కిరణాలు నిటారుగా అవ్వడాన్ని కూడా ఊహించండి. వంకరలూ, చిక్కులూ లేని ఆరోగ్య కిరణాలద్వారా వినియోగించబడిన ప్రాణశక్తీ, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థమూ శరీరమునుండి బయటకు నెట్టివేయబడడాన్ని కూడా ఊహించండి.

4. కొద్దిసెకన్లపాటు శ్వాసను ఆపి ఉంచి, చికిత్స జరిపిన శరీరభాగం కాంతివంతం కావడాన్ని ఊహించండి.

ఈ పోర్ బ్రీధింగ్ పద్ధతిలో, సూక్ష్మరంధ్రాలద్వారా తాజా ప్రాణశక్తిని మామూలుగా లోనికి పీల్చుకుని, బూడిదరంగులో గల రోగగ్రస్థమైన పదార్థాన్ని బయటకు వదలివేస్తారు. కి కుంగ్, ఈసోటెరిక్ మార్షల్ ఆర్ట్స్, హెర్మిటిక్ సైన్స్ విద్యార్థులలో కొంతమంది ఈ పోర్ బ్రీధింగ్ పద్ధతిని అభ్యసించారు.

టావోయిస్టు పద్ధతి (టావోయిస్ట్ యొక్క ఆరు చికిత్సా ధ్వనులు)

ఈ టావోయిస్టు పద్ధతికూడా పోర్ బ్రీధింగ్ పద్ధతిలాంటిదే. కాకపోతే ఈ పద్ధతిలో, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు నెట్టివేయడానికై, ఒక్కొక్క అవయవానికీ, ఒక్కొక్క నిర్దిష్టమైన ధ్వనిని చేస్తారు. అనారోగ్యానికి గురి అయిన శరీరభాగం తగినంతమేరకు పరిశుభ్రమైనట్లు మీకు అన్పించిన తర్వాత నెమ్మదిగా, మంద్రంగా శ్వాసను పీల్చుకుంటూ, మృదువుగా ఆ ధ్వనులు చేయవచ్చు. అంత బిగ్గరగా ధ్వని చేయవలసిన పనిలేదు.

ఆరు చికిత్సా ధ్వనులు:

(ది సీక్రెట్స్ ఆఫ్ చైనీస్ మెడిటేషన్ – రచన: కువాన్ యు)

స్ప్లీన్	–	హు (hu)
గుండె	–	హో (ho)
ఊపిరితిత్తులు	–	షు (Szue)
జీర్ణాశయం	–	హ్సి (hsi)
కాలేయము	–	హ్సు (Hsu)
మూత్రపిండాలు	–	చుయ్ (ch'ui)

ఈ గ్రంధకర్త స్వయంగా చికిత్స చేసుకునే సమయంలో, వివిధ అవయవాలకు నిర్ధారించిన వివిధ ధ్వనుల గురించి అంతగా పట్టించుకోలేదు. ఈ టావోయిస్ట్ స్వీయ చికిత్సావిధానము మార్షల్ ఆర్ట్ (కరాటే, కుంగ్‌ఫు మొదలైనవి) లను అభ్యసించడంలాంటిదే. చికిత్సకుడు శ్వాస బయటకు వదిలే సమయంలో అరుస్తాడు. ఇక్కడ ముఖ్యంగా కావలసినది రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు వెళ్ళగొట్టాలన్న సంకల్పమూ, ప్రయత్నమూ ఉంటే చాలు. శ్వాస విడుస్తూ బిగ్గరగా అరవడంవల్లనే అది సాధ్యపడుతుంది.

వివిధ బోధకులు, గ్రంధకర్తలనూ బట్టి ఈ ఆరు ధ్వనులలో స్వల్పమైన మార్పులు ఉంటాయి. చికిత్సా పద్ధతిలోకూడా కొన్ని మార్పులు ఉన్నాయి. అరవడంద్వారా ఈ చికిత్సా ధ్వని చేస్తున్నప్పుడు, రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తిలో ఒక విధమైన విస్ఫోటక ప్రభావం ఏర్పడుతుంది. నెమ్మదిగా, దాదాపు వినిపించనంత తక్కువస్థాయిలో ధ్వని చేసినప్పుడు, రోగగ్రస్థమైన లేదా ఖర్చుపెట్టబడిన శక్తి నెమ్మది నెమ్మదిగా బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికి బిగ్గరగా అరచే ధ్వని చికిత్సా పద్ధతి ఎంతో అనువైనది. తన లోపలి శరీర అవయవాలను పరిశుభ్రం చేసుకుని, శక్తివంతంగా మార్చుకోవాలనుకునే ఆరోగ్యవంతులకు నెమ్మదిగా చేసే ధ్వని చికిత్సావిధానం ఎంతో అనువైనది.

చక్రాలద్వారా శ్వాసించే పద్ధతి (Chakral Breathing Technique)

1. ప్రాణిక శ్వాసను చేయాలి. నెమ్మదిగా లోనికి పీలుస్తూ, అనారోగ్యానికి గురైన భాగానికి సంబంధించిన చక్రంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఆ చక్రం పరిశుద్ధమైన తాజా ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకుంటున్నట్లు ఊహించాలి. శ్వాసను కొద్దిసెకన్లపాటు ఆపి ఉంచి, లోనికి ప్రవేశించిన ప్రాణశక్తి శరీరంలో వ్యాపిస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి.

నెమ్మదిగా శ్వాసను బయటకు వదులుతూ, బూడిదరంగులో గల మలిన పదార్థం బయటకు విసర్జింపబడుతున్నట్లూ, లేదా నెట్టబడుతున్నట్లూ భావించాలి. మరి కొద్దిసెకన్లపాటు ఊపిరిని బిగబట్టి, చక్రం ప్రకాశవంతంగానూ, ఆరోగ్యవంతంగానూ మారడాన్ని ఊహించండి. ఇదే పద్ధతిని పలుమార్లు చేస్తూ ఉండాలి.

2. ప్రాణిక శ్వాస చేయండి. నెమ్మదిగా లోనికి పీలుస్తూ, అనారోగ్యానికి గురైన అవయవంపై ధ్యాస నిలపాలి. ఆ అవయవం లేదా చక్రం ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహిస్తున్నట్లుగా, లేదా పీల్చుకుంటున్నట్లుగా భావించండి. చక్రంద్వారా, రోగగ్రస్థమైన శరీరభాగానికి ప్రాణశక్తి చేరుకుంటున్నట్లుగా ఊహించండి. కొద్దిసెకన్లపాటు శ్వాస నిలిపి, ఆ శరీరభాగమూ, చక్రమూ ప్రకాశవంతంగా మారడాన్ని ఊహించండి. నెమ్మదిగా శ్వాస విడుస్తూ, చక్రంద్వారా రోగగ్రస్థమైన శరీర అవయవం బూడిదరంగు మలిన పదార్థాన్ని బయటకు విసర్జించడాన్ని ఊహించండి. కొన్ని సెకన్లపాటు శ్వాస నిలిపి ఉంచి, రోగగ్రస్థమైన భాగమూ, చక్రమూ ప్రకాశవంతంగా మారడాన్ని ఊహించండి. నెమ్మదిగా శ్వాస విడుస్తూ, రోగగ్రస్థమైన భాగం చక్రంద్వారా బూడిదరంగులో గల మలిన పదార్థాన్ని బయటకు విసర్జిస్తున్నట్లు ఊహించాలి. కొద్దిసెకన్లసేపు మరల శ్వాసను బిగబట్టి ఉంచి, రోగగ్రస్థమైన భాగము, దానికి సంబంధించిన చక్రమూ ప్రకాశవంతం కావడాన్ని ఊహించండి. చెప్పుకోదగినంతమేరకు ఉపశమనం కలిగేవరకూ ఈ చికిత్స కొనసాగించాలి. దీనిని చక్రాలద్వారా శ్వాసించుట (చక్రల్ బ్రీధింగ్) అని అంటారు.

3. నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాసను బయటకు విడిచేబదులు, బలంగా, ఒక్కసారే ఊపిరి వదలవచ్చు. అలా చేసే సమయంలో బిగ్గరగా చికిత్సా ధ్వనులు చేయవచ్చు లేదా చేయకపోవచ్చు. అదే సమయంలో అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగం చక్రంద్వారా బూడిదరంగులో గల రోగగ్రస్థమైన పదార్థాన్ని బయటకు నెట్టివేస్తున్నట్లు గమనించండి.

4. చక్రంద్వారా శ్వాసించిన తర్వాత కూడా భారంగా ఉన్నట్లుగానీ, చక్రాలమీదగానీ, శరీరభాగంమీదగానీ ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయినట్లుగా అన్పిస్తే, ప్రాణశక్తి చక్రం లోనికి, దానికి సంబంధించిన అవయవం లేదా అవయవాలలోనికి ప్రాణశక్తి ప్రవేశిస్తుంది అని అనుకోకుండా, మామూలుగా ఊపిరిని లోనికి పీల్చండి. చక్రంలో కొంచెము శక్తి

తగ్గినట్లుగా మారుతున్నట్లు ఊహించుకుంటూ ఉండండి. సాధారణ స్థితికి వచ్చేవరకూ ఇలా చేస్తూనే ఉండాలి.

ఈ చక్రాలద్వారా శ్వాసించే పద్ధతి ఎంతో శక్తివంతమైనది. సాధారణ అనారోగ్యాలకు తక్షణమే ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీనిని ఎక్కువగా చేస్తే, చక్రంపైనా, ఆ చక్రానికి సంబంధించిన శరీరభాగాలపైనా ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా పేరుకుపోవచ్చు. దీనిని చాలాకాలం చేసినట్లయితే, శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు కలుగవచ్చు. ఈ విపరీత ప్రభావాలు వెనువెంటనే తెలియవు. సాధారణంగా కొన్ని గంటలు, లేదా కొన్నిరోజులు గడచినమీదట మాత్రమే అవి మనకు తెలుస్తాయి. అంటే ఎంతో శక్తివంతమైన మందును ఎక్కువ మోతాదుల్లో వేసుకున్నట్లే. తగుమాత్రంగానే చక్రాలద్వారా శ్వాసిస్తూ ఉండాలి.

తల పైభాగంలో ఉండే సహస్రార చక్రం, హృదయ చక్రం, కంటి చక్రాలపై చక్రాలద్వారా శ్వాసక్రియ జరిపే సమయంలో తగు జాగ్రత్త పాటించాలి. ఎందుకంటే వాటికి సంబంధించిన శరీర అవయవాలు ఎంతో సున్నితమైనవి. వాటిలో సులభంగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. సమర్థవంతమైన గురువు పర్యవేక్షణ క్రిందనే మెంగ్ మెయిన్, మూలాధార, ప్లీహ (స్ప్లీన్) చక్రాలపై శ్వాసక్రియ జరపాలి తప్ప, ఎవరి పర్యవేక్షణా లేకుండా ఎవరికివారు చేసుకోకూడదు. ఈ మూడు చక్రాలపైనా శ్వాసక్రియ జరిపినట్లయితే, శరీరం అంతటా విపరీతంగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది. దాని ఫలితంగా శరీరం పూర్తిగా బలహీనమై, అధిక రక్తపోటు, ఎలర్జీలు కలుగవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలు మణిపూరక (నావల్), స్వాధిష్ఠాన (జననేంద్రియ), మెంగ్ మెయిన్, మూలాధార చక్రాలపై, చక్రాలద్వారా శ్వాసక్రియ జరుపకూడదు. అలా చేస్తే, పుట్టబోయే శిశువుపై విపరీత ప్రభావం ఏర్పడవచ్చు.

సుఖవ్యాధులు, కేన్సర్, పాండురోగాలతో బాధపడే రోగులు, రోగగ్రస్థమైన చక్రాలద్వారా శ్వాసించకూడదు. అలా చేయడం వలన వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఇంకా క్రిందికి దిగజారవచ్చు.

సాధారణ 'క్లీన్సింగ్', 'ఎనర్జైసింగ్'

మీ శరీరం చాలా బలహీనంగా ఉంటే, లేదా 'ఇన్ఫెక్షన్' ఉన్నట్లయితే, అప్పుడు స్వయంగా సాధారణ క్షాళన, శక్తినిచ్చుట చేసుకోవాలి. మీ శరీరానికి బలాన్నీ, శక్తినీ ఇవ్వడానికే

గాక, వెలుపలి శక్తిమండలంలో గల రంధ్రాలను మూసివేయడానికీ, ఆరోగ్య కిరణాల చిక్కులను పాక్షికంగా విడదీయడానికీ ఇది అవసరం.

పద్ధతి 1: ప్రాణిక శ్వాసక్రియ

మీ చైతన్యాన్ని శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వ్యాపింపచేయండి, లేదా 10 మార్లు ప్రాణిక శ్వాస చేయండి. నెమ్మదిగా లోనికి పీల్చండి. అన్ని శరీరభాగాలలోనికీ ప్రాణశక్తి ప్రవేశిస్తుందని సంకల్పించి, అటువంటి అనుభూతి పొందండి. నెమ్మదిగా శ్వాస విడుస్తూ శరీరములోని అన్ని భాగాలనుండీ రోగగ్రస్థమైన బూడిదరంగు పదార్థము బయటకు నెట్టివేయబడుతున్నట్లు భావించండి. ఆరోగ్య కిరణాలు వంకరలు లేకుండా తిన్నగా ఉన్నట్లు భావించండి. దాదాపు పదిసార్లు ప్రాణిక శ్వాస చేసిన తర్వాత మణిపూరక (నావల్) చక్రం మీద పది నిముషాలపాటు ధ్యానం చేయాలి. అదే సమయంలో చికిత్సా ప్రక్రియ పూర్తయ్యేముందు కూడా ప్రాణిక శ్వాస చేయాలి. కొంత ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించిన తర్వాత, ప్రాణశక్తి శరీరంలోని అన్ని భాగాలలోనికీ ప్రవేశించడాన్ని మీరు అనుభూతి చెందగలరు.

పద్ధతి 2: భావాత్మక (విజువలైజేషన్) పద్ధతి

ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుని వదులుతూ ఉండండి. మీరు స్వయంగాగానీ, లేదా మరొక వ్యక్తిగానీ మీ శరీరంపై సాధారణ దిగతుడుపు, స్థానిక దిగతుడుపు చేసి, శక్తి ఇస్తున్నట్లు భావించండి. మీ శరీరం ప్రకాశవంతమౌతున్నట్లు, ఆరోగ్యకిరణాలు చిక్కులు విడివడుతున్నట్లు, వెలుపలి శక్తి మండలం ప్రకాశవంతంగా మారుతున్నట్లూ భావించండి. రోగగ్రస్థమైన, మలినమైన జీవధాతు పదార్థము బయటకు పారద్రోలడాన్ని మాత్రం మరచిపోకూడదు.

పద్ధతి 3: తెల్లనికాంతిపై ధ్యానించుట

ఈ సాధారణ క్లీన్సింగ్, ఎనర్జైసింగ్ పద్ధతిని తెల్లనికాంతిపై ధ్యానించుట, లేదా 'మిడిల్ పిల్లర్'పై ధ్యానించుట అని సాధారణంగా అంటారు. ఈ 'మిడిల్ పిల్లర్ ప్రక్రియ'ను పలు ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య ఈసోటెరిక్ విద్యాలయాల్లో వినియోగించారు. ఈ ప్రక్రియను రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. దీనిలో మొదటిభాగం సాధారణ క్లీన్సింగ్, ఎనర్జైసింగ్‌కూ సంబంధించినది. రెండవభాగం ప్రాణశక్తి ప్రసరణకు సంబంధించినది.



పటము 6.1: చెట్టునుండి, భూమినుండి ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోవడానికై చెట్టుక్రింద విశ్రమించుట

భాగం – 1: సాధారణ క్షాళన, శక్తినిచ్చుట

1. ప్రాణిక శ్వాసను చేయాలి. అదేసమయంలో, మన తలపై సహస్రార భాగానికి పైన ప్రకాశవంతమైన ఒక తీక్షణమైన కాంతిగోళం ఉన్నట్లు భావించాలి.

2. ఆ గోళంనుండి తల సహస్రార భాగానికీ, అక్కడినుండి క్రమక్రమంగా పాదాలవద్దకూ ఒక కాంతి ప్రవాహము క్రిందికి దిగివస్తున్నట్లుగా గమనించండి. ఆ తెల్లని కాంతి అన్ని ముఖ్య చక్రాలనూ, అన్ని ముఖ్య అవయవాలనూ, వెన్నెముకనూ, శరీరంలోని ఎముకలనూ 'క్లీన్సింగ్' చేసి 'ఎనర్జైసింగ్' చేస్తున్నట్లుగా భావించండి.

3. ఆ తెల్లని కాంతి పాదాలగుండా బయటకు వస్తున్నట్లూ, బూడిదరంగులో గల రోగగ్రస్థమైన మలిన పదార్థాన్ని బయటకు నెట్టివేస్తున్నట్లూ భావించండి. ఇదే విధంగా ఇదే మూడుసార్లు చేయండి.

4. పాదాల అడుగుభాగంలో ఒక ప్రకాశవంతమైన కాంతిగోళం ఉన్నట్లుగా భావించండి.

ఈ కాంతిగోళము నుండి కాంతి ప్రవాహము రూపంలో భూ ప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించండి. శ్వాసను లోనికి పీల్చి అరికాళ్ళలో గల చక్రాలద్వారా శిరస్సువరకూ ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చండి. శ్వాస బయటకు విడచి, ప్రాణశక్తి సహస్రార చక్రం నుండి బయటకు విరజిమ్మేటట్లు చేయండి. ఇదేవిధంగా మూడుసార్లు చేయండి.

భాగము 2: ప్రాణశక్తి ప్రసరణ:

1. పాదాల అడుగుభాగంనుండి శరీరపు వెనుకభాగమునకూ, అక్కడినుండి శిరస్సుకూ, అక్కడినుండి ముఖానికీ, అక్కడినుండి శరీరము ముందు భాగానికీ, అక్కడినుండి మరల పాదాలవరకూ ప్రాణశక్తి ప్రసరణ జరుగుతూ ఉన్నట్లు ఊహించాలి. ఈ విధంగా వెనుకనుండి ముందువైపునకు మూడుసార్లు ప్రాణశక్తి ప్రసరణ చెయ్యాలి.
2. పైన చెప్పిన పద్ధతినే శరీరం ముందునుండి వెనుకకు చేయాలి. అలాగున మూడుసార్లు చేయాలి.
3. కుడినుండి ఎడమవైపుకు మూడుసార్లూ, ఎడమనుండి కుడికి మూడుసార్లూ ప్రాణశక్తి ప్రసరణ చేయాలి. ప్రాణశక్తి శరీరమంతా సమానంగా వ్యాపించుటకు, శరీరంలో కొన్ని భాగాలలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోకుండా నిరోధించుటే ప్రాణశక్తిని ఈ విధంగా ప్రసరించడంలో గల ముఖ్యోద్దేశం.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకునేందుకు, ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండేందుకు ప్రతిరోజూ ఈ ధ్యానాన్ని చేయవచ్చు. ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి అవసరపడే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేముందు, కొందరు 'ఈసోటెరిక్' విద్యార్థులు కూడా దీనిని ఉపయోగిస్తారు. మీరు ఎక్కువమందికి చికిత్స చేసేముందు ఈ ధ్యానం చేయవచ్చు. ఈ ధ్యానంలో ఎన్నో తేడాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇక్కడ చెప్పబడిన ధ్యానం పద్ధతి ఎంతో సరళమైనదేగాక సులభంగా ఆచరించడానికి వీలయినదీ కూడా!

ఈ ధ్యానంలో మీరు ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదిస్తే చాలు. మీ శరీరంలో ఒక విధమైన జలదరింపు కలుగుతుంది. మీ శరీరం లోపలా, బయటా ఒక బలమైన శక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లుగా మీకు అన్పిస్తుంది. అధికంగా ఉద్భవించిన ప్రాణశక్తిని 'కృత్రిమ ప్రాణశక్తి' (సింథటిక్ కి)ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు వినియోగించవచ్చు. లేదా కొద్ది నిముషాలపాటు నాభి దగ్గర ఉన్న మణిపూరక చక్రంపై కేంద్రీకరించడంద్వారా

'మణిపూరక ప్రాణశక్తి'ని ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. బొడ్డు ప్రాంతానికి సుమారు ఒకటిన్నర నుండి రెండు అంగుళాల దిగువన ఉన్న 3 ద్వితీయ మణిపూరక చక్రాలలో ఈ కృత్రిమ ప్రాణశక్తిని భద్రపరచాలి. ఆ ప్రాంతంలో మామూలుగా మూడు నిముషాలపాటు కేంద్రీకరించడంద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు. పైన చెప్పిన సూచనలతోబాటు ప్రాణిక శ్వాసక్రియను చేస్తూ ఉండాలి. ప్రతీ ద్వితీయ మణిపూరక చక్రానికీ, పెద్ద మృదువైన జీవశక్తి నాళం ఒక్కొక్కటి ఉంది. ఇది మణిపూరక (నాభీ) ప్రాణశక్తిని భద్రపరచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఈ మూడు ద్వితీయ మణిపూరక చక్రాలూ కృత్రిమ ప్రాణశక్తి నిలయాలు. ఈ ద్వితీయ మణిపూరక చక్రాలను మూడింటినీ కలిపి 'కి హై' (ప్రాణశక్తి సముద్రం) అని అంటారు. ఈ చిన్న చక్రాలు కృత్రిమ ప్రాణశక్తితో నిండి ఉంటాయి కాబట్టి, వీటిని 'ప్రాణశక్తి సముద్రము' అని సంబోధిస్తారు. ప్రాణశక్తికంటే ఈ కృత్రిమ ప్రాణశక్తి, లేదా మణిపూరక (నావల్) ప్రాణశక్తి భిన్నమైనదని గుర్తుంచుకోండి. ఇది మణిపూరక చక్రంతో సమన్వయాన్ని కలిగి పాలవంటి తెలుపురంగులోగానీ, తెలుపు కలిసిన ఎర్రరంగులోగానీ, బంగారు వన్నె పసుపురంగులోగానీ, లేదా ఇతర రంగులలోగానీ కన్పించవచ్చు. దీని పరిమాణంలోనూ, సాంద్రతలోనూ తేడా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులలోనూ, అంతర్గతశక్తిని ఉత్పత్తి చేసే చైనాదేశపు 'కి కుంగ్' లేదా 'క్విగాంగ్'లను అభ్యసించే వారిలోనూ గల కృత్రిమ ప్రాణశక్తికంటే సాధారణ వ్యక్తులలో కృత్రిమ ప్రాణశక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

తెల్లని కాంతిపై ధ్యానించడం నేర్చుకుని, ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తూ ఉంటే, మీకెంతో మంచిది. మీ జీవధాతు శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగానూ, తేజోవంతంగానూ, సాంద్రత అధికంగా ఉండేవిధంగానూ చేస్తుంది. దానివలన మీరు గొప్ప చికిత్సకులు కాగలరు.

శారీరక వ్యాయామములు

స్వీయ ప్రాణచికిత్సలోనూ, మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ చక్కగా ఉండేందుకూ శారీరక వ్యాయామాలు ఎంతో కీలకమైన పాత్ర వహిస్తాయి. శరీరాన్ని సమతుల్యస్థితికి తెచ్చి వేడెక్కించేందుకు వ్యాయామం, నాట్యము, ఆటలు, హఠయోగము, మార్షల్ ఆర్ట్స్, తాయ్‌చీలు శరీరంలో ప్రాణశక్తి ప్రసారాన్ని అభివృద్ధి చేయుటే గాక, వినియోగించబడిన ప్రాణశక్తినీ లేదా రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్నీ శరీరంనుండి బయటకు నెట్టివేయడానికి

కూడా ఉపయోగపడతాయి. వ్యాయామం చేస్తున్న వ్యక్తిని దివ్యదృష్టితో పరిశీలించినప్పుడు, అతడు స్వచ్ఛమైన తెల్లని ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుని, బూడిదరంగు గల రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు విసర్జిస్తున్నట్లుగా గమనించారు. శారీరక వ్యాయామం చేసే సమయంలోనే ప్రాణిక శ్వాస చేస్తే మంచిది. కొన్ని నిర్దిష్టమైన అనారోగ్యాలను తగ్గించడానికై హఠయోగంలోనూ లేదా తావో యోగవిధానంలోనూ కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. ఆ వ్యాయామం చేసే సమయంలో, ఏయే భంగిమల్లో శరీరంలో ఏ భాగం కదులుతోంది, ఏ భాగం వంగుతోంది, ఏ భాగం అదిమిపెట్టబడుతోంది, ఏ భాగం వ్యాకోచానికి గురి అవుతోంది? అనారోగ్యానికి గురైన శరీరభాగానికి సంబంధించిన చక్రం ఏది? అనేది తెలుసుకుని విశ్లేషించడంద్వారా ఏ భంగిమను ఎన్నుకోవాలి, ఏ విధంగా వ్యాయామం చేయాలి అనేది మనము సులభంగా నిర్ణయించుకోగలము.

ఒకానొక చక్రం ఉన్న శరీరభాగాన్ని శుభ్రపరచి, ఎనర్జైసింగ్ చేయడానికి, మీకై మీరు కొన్ని శారీరక వ్యాయామ భంగిమలను రూపొందించుకోవచ్చు. ప్రాణ చికిత్స తర్వాత, ప్రవేశపెట్టబడిన ప్రాణశక్తి శరీరంలో ప్రసారం కావడానికి ఈ శరీర వ్యాయామాలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. చేతులలోనూ, కాళ్ళలోనూ గల అన్ని ప్రధాన చక్రాలనూ, చిన్న చక్రాలనూ శుభ్రంచేసి, వాటికి శక్తినిచ్చేందుకు తగిన చిన్న చిన్న శారీరక కదలికలతో కూడినదే మంచి శరీర వ్యాయామం అవుతుంది.

ఉప్పునీటి స్నానము

జీవధాతు శరీరంనుండి రోగగ్రస్థమైన శక్తిని తొలగించడంలో సముద్రపు నీరు లేదా ఉప్పు కలిపిన నీరు ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా కేన్సర్, ల్యూకేమియా, సుఖవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, కుష్టురోగులలో ఇది ఎంతో సమర్థవంతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

కేన్సర్ రోగుల శక్తి శరీరము ఎంతో మలినంగా ఉంటుంది. రోగగ్రస్థమైన శక్తి అనారోగ్యం సోకిన శరీర భాగాలనిండా పేరుకుపోయి ఉంటుంది. సుఖవ్యాధులు గల రోగుల జీవధాతు శరీరము ఎంతో మలినపూరితంగా ఉంటుంది. వారి స్వాధిష్ఠాన (సెక్స్) చక్రం ఎంతో మలినపూరితమై జిగురుగా ఉంటుంది. కుష్టురోగుల జీవధాతు శరీరం చాలా మలినంతో కూడుకున్నదై ఉంటుంది. వారి మూలాధార చక్రం విపరీతంగా మలినమై ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ సముద్రపు నీటితో లేదా ఉప్పు కలిపిన నీటితో స్నానం చేయడం వలన ఈ రోగులకు

ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ఉప్పు కలిపిన నీటితో చికిత్స చేస్తే, అది జీవధాతు శరీరాన్ని చాలావరకూ శుభ్రం చేస్తుంది. అంతేకాదు, నెమ్మది నెమ్మదిగా శరీరానికీ, దాని వ్యాధి నిరోధక శక్తికీ బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఇది చాలా సరళమైన చికిత్సే అయినప్పటికీ దీని ప్రభావం ఎంతో అమోఘమైనది. కాబట్టి దీనిని అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించాలి.

జీవధాతు శరీరం కొద్దిసేపటికి, లేదా ఒక్కరోజుకే మలినమైపోతుంది కాబట్టి, రోజుకు ఒకటి, లేదా రెండుసార్లు ఈ చికిత్స చేసుకోవాలి. అందుకే ప్రతిరోజూ, లేదా వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, కనీసం కొన్ని నెలలపాటైనా, లేదా జీవితాంతము వరకూ ఈ చికిత్స చేసుకుంటూ ఉండాలి.

a. సముద్రపునీటిలో 20 నిముషాలసేపు ఈదాలి. దీనివలన జీవధాతు శరీరము చాలావరకూ శుభ్రపడుతుంది. ఇది వీలు కానప్పుడు ఉప్పు కలిపిన నీటిలో స్నానం చేస్తే చాలు. నీటి ఉష్ణోగ్రత కనీసం 39-40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉండాలి.

b. శరీరాన్ని శక్తివంతము చేయడానికి, ప్రాణిక శ్వాసక్రియద్వారా చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలనుండి ప్రాణశక్తిని పీల్చుకునేందుకు నీడలో కాసేపు విశ్రమించాలి.

c. ముందుగా రెండు వారాలపాటు ప్రతిరోజూ ఇదేవిధంగా చేయాలి. ఆ తర్వాత వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున కొన్ని నెలలపాటు, లేదా అవసరమైనన్నాళ్ళూ చేయాలి.

కీళ్ళవాపులు లేదా పక్షవాతంతో బాధపడుతున్నవారు

a. శక్తి శరీరాన్ని శుభ్రం చేసేందుకు సముద్రపు నీటిలో సుమారు 20 నిముషాలసేపు ఈదాలి.

b. భూ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకునేందుకు భుజాలవరకూ మీ శరీరాన్ని ఇసుకతో కప్పాలి. ఇసుక మరీ వేడిగా ఉండకూడదు.

c. వారానికి మూడుసార్లు చొప్పున, అవసరమైనన్ని రోజులపాటు ఇలా చేయాలి.

మాంసము, చేపలూ తినడం మానేస్తే మంచిది. అనారోగ్యం నుండి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. కూరగాయలు, పండ్లలో గల స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన ప్రాణశక్తి మాంసము, చేపలలో ఉండదు.

కేన్సర్ రోగులు ఎక్కువ మోతాదుల్లో విటమిన్-E,A,C మరియు రాయల్ జెల్లీలను తీసుకోవడం మానివేయాలి. సుఖవ్యాధులు ఉన్నవారు రాయల్ జెల్లీ, విటమిన్ B-12, విటమిన్-E లను ఎక్కువ మోతాదులలో వాడకూడదు. అలా తీసుకుంటే వారి ఆరోగ్యస్థితి విషమిస్తుంది.

విపరీత భావాలు, ప్రతికూల స్పందనలనుండి తప్పించుకొనుట

తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడే వారిలో పెక్కుమంది సాధారణంగా చాలాకాలంవరకూ ప్రతికూల ఉద్వేగాలతో నిండి ఉంటారని ఈ గ్రంధకర్త గమనించాడు. మద్యం సేవించకపోయినా, కాలేయవ్యాధి (సిర్హోసిస్)తో బాధపడే వ్యక్తిని దీనికి ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు. ఆతనిలో కోపం విపరీతంగా అకారణంగా వస్తూ ఉంటుంది. ఏ మాత్రం కోపం వచ్చినా రెచ్చిపోయి ఎదుటివారిని దూషిస్తూ ఉంటాడు. ఈ ప్రతికూల ఉద్వేగాల వలన ఆతని సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయదు. దాని కారణంగా ఆతని కాలేయం దెబ్బతింటుంది.

తీవ్రమైన కళ్ళవాపులు, మూత్రపిండాలు పాడగుట, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించుట వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న చాలామందికి విపరీతమైన కోపం, చికాకు, విసుగు ఉంటాయని ఈ గ్రంథ రచయిత పరిశీలనలో తేలింది. ఛాతీలోనూ, లేదా చంకలోనూ గడ్డలు ఉన్నవారిలో మానసిక ఒత్తిడి విపరీతంగా ఉంటుంది. వారి సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రంలో చాలా ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి పేరుకుని ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రం, కాలేయమూ, కొంతమేరకు శరీరంలోని కొలెస్టరాల్ స్థాయిలపై మానసిక వత్తిడి ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకనే తీవ్ర అనారోగ్యాలతో బాధపడేవారు సానుకూలవైఖరినీ, సాత్విక స్వభావాన్నీ అలవరచుకుని, సరళమైన ధ్యానాన్ని నేర్చుకుంటే మంచిది.

బాధపైనుండి మనస్సును మళ్ళించుట

ఒకసారి రచయితకు విపరీతంగా తలనొప్పి కలిగింది. తనకు తాను చికిత్స చేసుకోవడానికి బదులు, లేదా ఇంకొక స్నేహితునిచేత చికిత్స చేయించుకోవడానికి బదులు ఒక ప్రయోగాన్ని చేసి చూడాలని నిర్ణయించాడు. పూర్తి ఏకాగ్రతతో మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే సంగీతాన్ని వింటూ కూర్చున్నాడు. తన జీవధాతు శరీరంలోనూ, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థంలోను ఏమి మార్పులు సంభవిస్తాయోనని ఎంతో ఆతృతతో ఎదురు చూడసాగాడు.

దివ్యదృష్టిద్వారా పరిశీలించిన పిమ్మట, సంగీతం యొక్క ప్రభావం ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని

కలిగించింది. బూడిద రంగులో గల రోగగ్రస్థమైన పదార్థము క్రమక్రమంగా, నెమ్మది నెమ్మదిగా పలుచన కాసాగింది. చివరికి దాదాపు మాయమయ్యేంత పలుచగా అయ్యింది. 5-10 నిముషాల తర్వాత, రచయిత పైకి లేచాడు. ఆతనికి కొద్దిగా బాధ తగ్గినట్లు అన్పించింది. ఆతని ధ్యాసను సంగీతంమీద నుండి శిరస్సు భాగానికి మళ్ళించగానే, ఆతని శిరస్సు అకస్మాత్తుగా ఇంకా ఎక్కువ బూడిదరంగులోనికి మారింది. చిట్టచివరికి, ప్రయోగం మొదలుపెట్టినప్పటికంటే ఆ తర్వాతే ఎంతో ఎక్కువ తేలికగా ఉంది.

ఇలా ఎందుకు జరిగిందో వివరించడానికి పలు కారణాలు చెప్పుకోవచ్చు.

1. శరీరానికీ, మనస్సుకూ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తే, స్వీయ ప్రాణ చికిత్స జరిగే వీలుంది.

2. మనస్సు, ఉద్రేకాలు జీవధాతు శరీరంపై సులువుగా తమ ప్రభావాన్ని చూపగలవు కాబట్టి, మనస్సుపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపే ప్రతీదీ జీవధాతు శరీరంమీదకూడా అదే సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపగలదు.

3. ఆనందకరమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాటిపై దృష్టిని మళ్ళించడం వలన, రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థము బయటకు వెలువడుతుంది. లేదా పట్టు సడలుతుంది. దానివలన శరీరం ఎంతో సమర్ధవంతంగా తనకుతానుగా అనారోగ్యంనుండి కోలుకుంటుంది. అందువల్లనే బూడిదరంగులో గల జీవపదార్థము తేలికగాగానీ, లేదా పలుచగాగానీ మారుతుంది. బాధపైనే మన దృష్టిని కేంద్రీకరించినప్పుడు, ఈ రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని బయటకు పోనీయకుండా నిరోధిస్తుంది. ఆ విధంగా అనారోగ్యాన్ని తొలగించే ప్రయత్నానికి ఆటంకం అవుతుంది.

   అనారోగ్యానికి గురైన భాగంపై మన ఏకాగ్రత నిలిపినప్పుడు రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థమును వెనుకకు తీసుకుంటుంది. దానివలన రోగగ్రస్థమైన ఆ భాగం మరల బూడిదరంగులోనికి మారుతుంది.

   బాధపైననే దృష్టి నిలిపి, దానిని తొలగించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, ఆ బాధను స్వయంగా తగ్గించుకోవడం ఎంతో కష్టతరమైన పని అని ఈ రచయిత గమనించాడు. ఆ విధంగా కాకుండా, బాధ గురించి ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా, తాను ఊహించే దానిపైననే పూర్తిగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే, ఎంతో త్వరగా తగ్గుతుంది.

   ఇతరులకు చికిత్స చేసేందుకు కూడా ఇదే పద్ధతిని అవలంబించవచ్చు.

వారనుభవిస్తున్న బాధపైనుండి చికిత్సకుని వింత కదలికల పైకి తమ దృష్టిని కేంద్రీకరించడం వలన, రోగులకు తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. వారికి బాధపై ధ్యాస ఉండదు. చికిత్సకునివైపు దృష్టి మరల్చుటవలన, బాధ అంతగా తెలియదు. దానివలన త్వరగా కోలుకునే వీలుంది. ఒక్కొక్కసారి రోగి తన ధ్యాసను బాధపైకి మళ్ళించినప్పుడు, చాలా ఎక్కువ ఇబ్బందికి గురి అవుతున్నపుడు శ్రావ్యమైన సంగీతంపైనగానీ, లేదా అందమైన బొమ్మమీదగానీ తన దృష్టిని కేంద్రీకరించమని రోగికి సూచించాలి. దీనివలన రోగికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. 'ఇయర్ ఫోన్స్' తగిలించుకుని, ఆహ్లాదకరమైన సంగీతాన్ని వింటే, దాని ప్రభావం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహమూలేదు.

> *అనారోగ్యం గురించి అతిగా నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉండడంవలనా, అనారోగ్యానికి గురైన ప్రాంతంలో తాము తదేకంగా దృష్టి ఉంచడంవలనా, తమ సంకల్పబలంతో వ్యాధి తీవ్రతను ఎంతలా పెంచుతున్నారో ఎవ్వరికీ ఏమాత్రం తెలియకున్నది.*
>
> *– అలైస్ బైలీ, ఈసోటిరిక్ హీలింగ్*

సమగ్ర స్వీయ చికిత్సా విధానము

1. సుమారు 5 నుండి 10 నిముషాలసేపు శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.
2. స్వీయ – ప్రాణ చికిత్స చేసుకోండి.
3. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని శరీరం బాగుగా జీర్ణించుకునేందుకు చికిత్స జరిపిన చక్రానికీ, భాగానికి కొన్ని నిముషాలపాటు శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. కదలికలు, మెలితిరుగుట, సంకోచము, వ్యాకోచము, వంచుట వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. దీనివలన ఆ చక్రమూ, శరీరభాగమూ ఇంకా ఎక్కువ శుభ్రపడి, మరింత శక్తిని పుంజుకుంటాయి.
4. శక్తినిచ్చిన నీటినిగానీ, లేదా సూర్యరశ్మిలో ఉంచిన నీటినిగానీ త్రాగాలి.
5. వృక్షంనుండీ, భూమినుండీ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకునేందుకు ఒక పెద్ద వృక్షం క్రింద కూర్చొని విశ్రమించాలి. దేవదారు వృక్షం అయితే శ్రేష్ఠం. వీలయితే ఆ వృక్షాన్ని కౌగలించుకోవాలి. దీనివలన ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఎల్లప్పుడూ ఒకే

వృక్షంనుండి గాక, ఒక క్రమపద్ధతిలో వృక్షాలను మారిస్తే మంచిది. ఎందుకంటే ఒకే వృక్షం రోగినుండి రోగగ్రస్థమైన శక్తిని అధికంగా గ్రహించడం వలన అది కొంత కాలానికి కృశించి నశించిపోతుంది.

6. మీ అనారోగ్యాన్నీ, బాధలనూ పదే పదే తలచుకుంటూ కూర్చునేకంటే, అధిక శ్రమకు గురిచేయని ఆహ్లాదకరమైన ప్రయోజనకరమైన పనులు చేయడంలో నిమగ్నమవ్వాలి. దీనివలన రోగగ్రస్థమైన శక్తి బయటకు వెలువడేందుకు వీలవుతుంది.

7. విపరీత ఉద్వేగాలను, విరుద్ధభావాలనన్నింటినీ పూర్తిగా విడనాడాలి లేదా తగ్గించుకోవాలి. లేకుంటే అవి మీ ఆరోగ్యస్థితిని మరింతగా దిగజారుస్తాయి.

8. దైవభక్తి, మత ఆచారాలపట్ల నిష్ఠ ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా ప్రార్థన చేయవచ్చు. తనను తిరిగి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతునిగా చేయమని భగవంతుని వేడుకోవచ్చు.

9. మందులు వాడాలి. కేవలం కంటికి కన్పించే భౌతిక శరీరానికో, లేదా జీవధాతు శరీరానికో చికిత్స చేసేకంటే, రెండింటికీ ఒకేసారి చికిత్స చేస్తూ ఉండడం వలన అనారోగ్యంనుండి త్వరగా బైటపడవచ్చు. గత అధ్యాయంలో చెప్పినట్లుగా, చికిత్స పరిపూర్ణమైనదిగానూ, సమన్వయమైనదిగానూ ఉండడం వాంఛనీయం.

10. తీవ్ర అనారోగ్యాలకు, ప్రముఖ ప్రాణ చికిత్సకుడినీ, ప్రసిద్ధ వైద్యనిపుణుడినీ సంప్రదించాలి.

తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైన రోగులు ప్రాణ చికిత్సద్వారాగానీ లేదా సాంప్రదాయ వైద్య పద్ధతులద్వారాగాని చికిత్స చేయించుకుంటున్నప్పటికీ, వారికి స్వీయ ప్రాణ చికిత్సా పద్ధతిని నేర్పితే మంచిది.

తగిన ఆహారాన్ని తినుట, తగినంత నీరు త్రాగుట, సక్రమంగా శ్వాసించుట, తగినంతసేపు శారీరక వ్యాయామం చేయుట, నిరాడంబరంగా జీవించుట, వీలైనంతసేపు మౌనాన్ని పాటిస్తూ, ప్రశాంత వాతావరణంలో, స్వచ్ఛమైన నిర్మల మనస్సుతో జీవిస్తూ ఉంటే, అది ఆతనిలో శారీరక, మానసిక ఉద్వేగాలు చక్కగా ఉండేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.

స్వీయచికిత్సలో ఎదురయ్యే సమస్యలు

తమకు తామే చికిత్స చేసుకోవడం కొందరు చికిత్సకులకు ఇబ్బందికరంగా ఉండవచ్చు. దీనికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. అవి:

1. చికిత్సకుని శరీరం ఎంతో బలహీనంగానూ, బాధాకరంగానూ ఉండవచ్చు. ఆ కారణంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించడం, మనస్సులో సంకల్పించడం కష్టం కావచ్చు.

2. ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడంలో చికిత్సకుడు సమర్థుడే అయినప్పటికీ, స్వీయ చికిత్సలో అలవాటు లేకపోవచ్చు.

3. చికిత్సకుడు బద్ధకస్తుడూ, బాగా అలసిపోయినవాడూ, లేదా అతి బలహీనుడూ, లేదా తనకై తాను చికిత్స చేసుకోవడంలో ఆసక్తి లేనివాడై ఉండవచ్చు. లేదా తాను విశ్రాంతి తీసుకుంటూ, వేరొక చికిత్సకునిద్వారా చికిత్స చేయించుకోవాలన్న అభిప్రాయంతో ఉండవచ్చు.

4. ఆ అనారోగ్యానికి కేవలం ప్రాణ చికిత్స ఒక్కటే సరిపోకపోవచ్చు. దానికి తోడుగా తగిన ఇతర వైద్య, చికిత్సా పద్ధతులను కూడా జోడించవలసిన అవసరం ఉండవచ్చు.

5. కొన్ని కొన్ని అరుదైన సందర్భాలలో, వారి కర్మను బట్టి లేదా ప్రతికూలమైన కర్మల వలన తీవ్ర అనారోగ్యాలను తనకై తాను తగ్గించుకోవడం వీలు కాకపోవచ్చు.

ఒక్కొక్కసారి స్వయంగా ప్రాణ చికిత్స చేసుకోవడంలో చాలామంది అభ్యాసకులకు ఇబ్బంది కలుగవచ్చు. తమకు తాము చికిత్స చేసుకోలేక పోవచ్చు. ఈ గ్రంథ రచయితకు కూడా అలాంటి మినహాయింపు ఏమీలేదు. అందరిలాగే ఈ గ్రంథ రచయితక్కూడా అలాంటి ఇబ్బందే కలుగుతుంది. అవసరమైనప్పుడు మందులు వేసుకునేవాడు, వైద్యుని సంప్రదించేవాడు, ఆక్యుప్రెషర్ చికిత్సకునితో మర్దనా చేయించుకునేవాడు. లేదా వంట్లో మరీ ఎక్కువ నలతగా ఉన్నప్పుడు మరొక చికిత్సకుని సహాయాన్ని అర్థించేవాడు. తాను విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఇతర చికిత్సకునితో చికిత్స చేయించుకున్నరోజులు కూడా ఉన్నాయి.

కర్మ

రోగి ప్రస్తుత జన్మలోగానీ, పూర్వజన్మలలోగానీ చేసిన అకృత్యాలు, చెడు ఆలోచనలు, చెడ్డ ప్రవర్తనల వలన తీవ్ర అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. అలాగని అన్ని తీవ్ర అనారోగ్యాలూ, వ్యాధులూ ఈ చెడ్డ కర్మల వల్లనే వచ్చాయని భావించరాదు. చెడు కర్మల వలన ఈ అనారోగ్యం వచ్చి ఉండవచ్చునని భావించి, ఏ చికిత్సకుడూ తన వద్దకు వచ్చిన రోగిని వెళ్ళగొట్టకూడదు. వాస్తవానికి, ఒక రోగి గత కర్మలను ఎంతో ఖచ్చితంగా నిర్ణయించి తెలుసుకోగలిగిన

దివ్యజ్ఞానులు బహుకొద్దిమంది మాత్రమే ఉన్నారు. అది దుష్కర్మలవల్లనే అయినప్పటికీ, ఆ దుష్కర్మ ప్రభావం ఎప్పుడు, ఎంతమేరకు ఉంది అనేది తెలుసుకునే స్థితిలో మీరు ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి, రోగికి మీరు చికిత్స చేసి, అనారోగ్యాన్ని తొలగించవలసినదే. ఆ అనారోగ్యం దుష్కర్మల ప్రభావంగా ఏర్పడినప్పుడు, అది ఎంతకీ తగ్గనప్పుడూ, ఎలాంటి చికిత్స చేసినా ఆ రోగి అనారోగ్యాన్ని తొలగించలేము కాబట్టి అటువంటి సందర్భాలలో రోగి ప్రారబ్ధాన్ని చికిత్సకుడు ఏవిధంగానూ తప్పించలేడు.

ఉదాహరణకు, రచయిత వద్దకు, తీవ్రమైన కుడికాలి దెబ్బతో వచ్చిన స్త్రీ సంగతే చూద్దాం. తుంటినుండి పాదంవరకూ భరింపశక్యం కానంత బాధగా ఉంది. ఆమె ఏమాత్రం కాలు కదపలేని స్థితిలో ఉంది. సుమారు ముప్పై నిముషాలసేపు ప్రాణచికిత్స చేసిన పిమ్మట, నొప్పి చాలావరకూ తగ్గింది. ఏ నొప్పీ లేకుండా, మోకాలును కొంతమేరకు ముడువగలుగుతోంది. తుంటిభాగాన్ని కదిలించగలుగుతోంది. ఆ రోజు రెండవసారి చికిత్స చేయించుకోవాల్సి ఉంది. అదేరోజు ఆమె కుడికాలు మూడు విలక్షణమైన ప్రమాదాలకు లోనయ్యింది. దానిమూలంగా రోగి విపరీతంగా బాధపడసాగింది. రచయిత వద్దకు చికిత్స చేయించుకోవడానికి వచ్చేందుకు ఎంతో కష్టపడవలసివచ్చింది. ఆ తర్వాత చికిత్సకోసం ఆమె మళ్ళీ రాలేదు. కొన్ని గంటల్లోనే మూడు ప్రమాదాలు ఆమెకు సంభవించడం అనేది చెడు కర్మల ఫలితమే. (ఈ కర్మను గురించి ఇంకా ఎక్కువగా తెలుసుకోవాలంటే, ఎడ్గార్ కేసీ, అస్త్రారా, ధియోసఫీ, అగ్నియోగ, రోసి క్రూసియన్ మరియు ఇతర ఈసోటెరిక్ బృందాల రచనలు చదవండి).

కర్మ గురించి విపులంగా చెప్పాలంటే, నీ పనినిబట్టే ఫలితాన్ని పొందుతావు. నీవు ఇచ్చినదే నీకు దక్కుతుంది. (గెలాధియన్‌లు. 6:7). ఒక వ్యక్తికీ, లేదా కుటుంబం వంటి వ్యక్తుల సముదాయానికీ, ఒక వ్యవస్థకూ, లేదా ఒక జాతికీ అన్వయించే (కార్యము =ఫలితము) నియమము ఇదే.

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రధాన మతాలలోనూ ఈ కర్మ సిద్ధాంతాన్ని బోధిస్తారు.

దైవాన్ని ధిక్కరించలేము. చేసిన పనికి తగ్గ ఫలితాన్ని అనుభవిస్తాము.

– గలాథియాన్‌లు 6:7

నీవు ఇతరులపట్ల ఎలా ప్రవర్తిస్తావో నీ పట్ల కూడా అందరూ అదేవిధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

– లూకా 6:38

నీవు చేసిన పనికి తగ్గ ఫలితాన్ని పొందెదవు.

– కురాన్

రైతు ఏ విత్తనాలు నాటితే అదే పంట వస్తుంది. అదేవిధంగా మంచి పనులు, చెడ్డపనుల వలన కలిగే ఫలితాలు కూడా వాటికి అనుగుణంగానే ఉంటాయి.

– మహాభారతం

కర్మ పరిపక్వం కానంతవరకూ, తాను చేసిన దుష్కర్మలు చక్కనివి మధురమైనవి అని అవివేకి భావిస్తూ ఉంటాడు. కానీ, అతని అకృత్యాలు కర్మపరంగా పరిపక్వం అయినప్పుడు, ఆతడు చెప్పలేని దుర్భరస్థితిలో చిక్కుకుంటాడు.

– ధమ్మపాద
విజ్‌డమ్ ఆఫ్ ది బుద్ధా

ప్రతి మనిషీ తాను చేసిన కర్మలకు సరిసమానంగా తగినంతమేరకు, తాను పొందవలసినంతమేరకు కర్మకు తగ్గ ఫలితాలను అనుభవిస్తాడు. దీనిలో హెచ్చుతగ్గులనేవి ఉండవు. కరుణామయుడైనా, దుష్టుడైనా, క్రూరుడైనాసరే, పై స్వభావాలు బయటకు వ్యక్తం కాకపోయినప్పటికీ, కర్మను తూచే అతి సున్నితమైన త్రాసు బారినుండి ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు.

– హెలేనా రోరిచ్
ఫౌండేషన్ ఆఫ్ బుద్ధిజం

కర్మ సిద్ధాంతం – స్వర్ణ నియమం (Karma and the Golden Rule)

కర్మ సిద్ధాంతాన్ని సరైన పద్ధతిలో గ్రహిస్తే అది చక్కని వరంగా మారుతుంది. ''ఇతరులు నీకు ఏది చేయాలని నీవు కోరుకుంటావో, దానిని నీవు ఇతరులకు చెయ్యి'' అనే ఈ నియమాన్ని అనుసరించి నీకు కావలసినదానినీ, లేదా నీవు కోరుకునేదానినీ నీవు పొందవచ్చు. నీవు సౌభాగ్యంతో వర్ధిల్లాలనుకుంటే, ఇతరులనుండి సుహృద్భావాన్నీ, సౌహార్ద్రతనూ ఆశిస్తున్నట్లయితే, వారి పట్ల నీవు కూడా అదేవిధంగా వ్యవహరించు.

అవాంఛనీయ సంఘటనలనుండి తప్పించుకునేందుకు, ప్రతికూలపద్ధతిని అవలంబించడం వలన నీలో చెడు కర్మను చాలావరకూ తొలగించుకోవచ్చు. ''ఇతరులు నీకు ఏమి చేయకూడదని నీవు ఆశిస్తావో, వాటిని నీవు ఇతరులకు చేయవద్దు. ఇతరులు నిన్ను మోసగించకూడదనీ, వంచించకూడదనీ అనుకున్నప్పుడు, నీవు వారి పట్ల ఎంతో నిష్కపటంగానూ, నిజాయితీగానూ వ్యవహరించు. నీవు నీలోనున్న ప్రతికూల కర్మలో ఎక్కువ భాగాన్ని వదిలించుకున్నప్పుడూ, నీవు మరి ఇంకెవరికీ కీడు చేయనప్పుడూ, నీవు దేనికీ భయపడాల్సిన పనే లేదు. నీకు ఏదీ కీడు కలిగించలేదు. కర్మ సిద్ధాంతాన్ని, దాని ప్రభావాన్నీ ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. ''నా ధర్మమే నాకు రక్ష'' అనేదే ఈ మాటల వెనుక గల భావం. అటువంటి వ్యక్తిని అక్షరాలా ఏదీ ఏమీ చేయలేదు. వేలాది, లేదా లక్షలాదిమంది ఎందరు వచ్చినాసరే, అటువంటి వ్యక్తి తల వెంట్రుకలను కూడా తాకలేరు.

ఈ చక్కని నియమాన్ని అనుకూలంగా వినియోగించినా సరే, ప్రతికూలంగా వినియోగించినా సరే – అది మీ జీవితంలో సామరస్యాన్నీ, సౌభాగ్యాన్నీ కలుగజేస్తుంది. జీవితంలోని సుఖదుఃఖాల నుండి మీకు రక్షణ కల్పిస్తుంది. పెక్కుమంది, వివిధ దేశాలవారు ఇదే నియమాన్ని అనుసరిస్తే, ప్రపంచశాంతి సిద్ధిస్తుంది. ''నీ శత్రువును ప్రేమించు'' అని క్రీస్తు ఆదేశించడం వెనుక గల మూలకారణం కూడా ఈ కర్మ సిద్ధాంతమే. ద్వేషాన్ని ద్వేషంతోను, కోపాన్ని కోపంతోనూ ఎదుర్కోవాలి అంటూ కాలు దువ్వుతూ ఉంటే పరిస్థితులు విషమిస్తాయి. మానవుల మధ్య వైషమ్యాలు పెరుగుతాయి. దానికి బదులుగా నిన్ను అసహ్యించుకున్నవారిపట్ల ప్రేమా, దయా చూపినట్లయితే, శాంతి సామరస్యాలు తప్పక సిద్ధించగలవు. క్రీస్తు మరణించి రెండువేల సంవత్సరాలు గడచిన తర్వాత కూడా, ఆయన ప్రబోధనలను కేవలం ఇతరులకు చెప్పడానికే వినియోగిస్తున్నారు కానీ, ఆత్మ-శిష్యులలో చాలామంది వాటిని ఆచరించకపోవడం నిజంగా ఎంతో విచారించదగ్గ విషయం. ''నీ శత్రువును ప్రేమించు'' అని క్రీస్తు ప్రభువు ఒక్కడే చెప్పలేదు. గౌతమబుద్ధుడు వంటి ఇతర మత ప్రబోధకులు కూడా ఇదే చెప్పారు.

ఈ కర్మ సిద్ధాంతం కేవలం వ్యక్తులకే పరిమితం కాదు. అన్ని దేశాలకు కూడా వర్తిస్తుంది కాబట్టి, తమ దేశ, అంతర్జాతీయ సమస్యలలో కొన్నింటిని నివారించేందుకు ఆయా దేశాల నాయకులు ఈ కర్మ సిద్ధాంతాన్నీ, ఈ సూక్తినీ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఈ సూక్తిని కూడా ప్రపంచవ్యాప్తంగా బోధిస్తున్నారు.

నీకు ఇతరులు ఏది చేయకూడదని భావిస్తావో ఆ పనిని నీవు ఇతరులకు చేయకూడదు.

- కన్ఫ్యూషియస్

ఇతరులు నీకు ఏమి చేయాలని ఆశిస్తావో అదేవిధంగా నీవు ఇతరులకు చేయుము.

- లూకా 6:31

నీ పట్ల నీవు ఏ విధంగా వ్యవహరిస్తావో, ఇతరుల పట్ల కూడా అదేవిధంగా వ్యవహరించు. నీ పొరుగువాడు ఏ పని చేస్తే నీకు నచ్చదో, ఆ పనిని నీవు నీ పొరుగువానికి చేయవద్దు. ధర్మనిరతి అంటే ఇదే.

- మహాభారతం

స్వయంగా నీకు నచ్చని దానిని, ఏ వ్యక్తికీ నచ్చదని తెలుసుకో.

- ధమ్మపాద
విస్‌డమ్ ఆఫ్ బుద్ధా

నీకు నచ్చినది ఇతరులకు కూడా నచ్చుతుందనీ, నీకు బాధ కలిగించేది ఇతరులకు కూడా బాధ కలిగిస్తుందని తెలుసుకో. నీకు నచ్చినది ఇతరులకు పంచు. నిన్ను బాధించేది మాత్రం ఇతరులకు పంచకు.

- కురాన్

ప్రతికూల కర్మను తటస్థీకరించుట

దయ, క్షమ సిద్ధాంతాల ప్రకారం ప్రతికూల కర్మ ప్రభావాన్ని తటస్థ స్థితికి తీసుకురావచ్చును.

1. ధ్యానం చేసి, మంచి పనులే చేస్తాను అని దృఢంగా పాఠాన్ని నేర్చుకోవాలి.

2. దయాగుణ సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించు.

దయతో ఉన్నవారు ధన్యులు - ఎందుకంటే వారు దయకు పాత్రులౌదురు.
- మత్తయి *5:7*

ఇతరులపట్ల కరుణ చూపుటవలన నీపై కూడా కరుణ ప్రసరించగలదు.

a. ఇతరులను బాధలనుండి విముక్తి గావించేందుకు జీవితాంతము నీ ఆదాయంలో పది శాతాన్ని వారికై వినియోగించుము.

b. మత్స్య మాంసాదులను తినవద్దు. శాకాహారిగా ఉంటే ఎంతో మంచిది. జంతు జాలాలపట్ల దయ చూపడంవలన నీవు కూడా దయకు పాత్రుడవు కాగలవు.

c. ఇతరులను గాయపరచుట, క్రూరంగా ప్రవర్తించుట, హింసించుట వంటి పనులు చేయకుము. ఇతరులపై కరుణ చూపనివారు ఆ కరుణకు పాత్రులు కాజాలరు.

3. క్షమాగుణాన్ని అలవరచుకో

సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిస్సీ యొక్క ప్రార్థనలో చెప్పినట్లుగా, ''ఇతరులను క్షమించడంద్వారా మనము క్షంతవ్యులమగుచున్నాము''. ప్రభువు ప్రార్థనలో ''క్షమించమని దేవుని అడిగే ముందు ఆ వ్యక్తి ఇతరులను క్షమించి ఉండాలి (మత్తయి 6:12). ఎందుకంటే, వారి తప్పిదాలను నీవు క్షమించినప్పుడు, పరలోకమందున్న ఆ తండ్రి కూడా నిన్ను క్షమిస్తాడు. నీవు వారిని క్షమించనప్పుడు, ఆ పరలోకపు తండ్రి కూడా నీ తప్పిదాలను క్షమించడు'' (మత్తయి - 6:14-15).

a. నీ శత్రువుల పేర్లు, నీవు బాధకు గురిచేసిన వారి పేర్లతో ఒక జాబితాను తయారుచేయాలి.

b. మానసికంగా వారిలో ప్రతి ఒక్కరినీ నీవు క్షమిస్తున్నట్లుగా భావించాలి.

c. ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, సిరిసంపదలతో వర్ధిల్లాలని నీ మనస్సులోనే వారిని దీవించాలి.

d. వారిని కరుణించమనీ, క్షమించమనీ ఆ ప్రభువును మనస్సులోనే వేడుకోవాలి.

e. వారు క్షమించినట్లుగా నీకు అనిపించేవరకూ అవసరమైనంతసేపు పైవిధంగా చేస్తూనే ఉండాలి.

తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికీ, చావుబ్రతుకులమధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న వారికీ, ఈ కరుణా, క్షమా సిద్ధాంతపరంగా చికిత్స చేయవచ్చు.

పాటించవలసిన కొన్ని నైతిక మార్గదర్శక సూత్రాలు

1. తన రోగులకు చికిత్స చేసి, వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడానికి వీలయినంతసేపూ తన శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తూ ఉండడమే చికిత్సకుని ప్రధాన కర్తవ్యము.

2. చికిత్సకుడు తాను అందించే సేవలకు తగు మొత్తాన్ని రోగులనుండి పొందవచ్చు. అలాగని ఆతని శక్తికి మించినంత ధనాన్ని మాత్రం పుచ్చుకోకూడదు. దానివలన రోగిపై ఆర్థిక భారం పడుతుంది.

3. డబ్బు చెల్లించలేడన్న కారణంగా ఏ చికిత్సకుడూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ రోగిని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. లేదా చికిత్స చేయకుండా వెనక్కి పంపరాదు.

4. ప్రతి రోగికీ ఇతరులకు తెలియకూడదనుకునే కొన్ని వ్యక్తిగత విషయాలు ఉంటాయి. ఇతరులకు తెలియడం వలన ఆ రోగికి ఎంతో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అందుకని తన వద్దకు చికిత్సకోసం వచ్చే రోగుల విషయాలను చికిత్సకుడు ఇతరులకు వెల్లడి చేయకూడదు.

5. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చికిత్సకుడు తన వద్దకు వచ్చే రోగులతో లైంగికపరమైన ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి పూనుకోరాదు. వీలయింతవరకు, పరిస్థితి అనుకూలించినంతమేరకు ఏ మరుగూ లేకుండా అందరి సమక్షంలోనే, చికిత్స చేస్తూ ఉండాలి. ఒకే గదిలో కేవలం చికిత్సకుడూ - రోగీ కూర్చొని చికిత్స జరిపే పద్ధతిని వీలయినంతవరకూ విడనాడాలి లేదా తగ్గించాలి.

   రోగులలో చాలామంది అమాయకులు సులువుగా ప్రభావానికి లోనవుతూ ఉంటారు. దీనికి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగజేసే చికిత్సకుని సామర్థ్యము, ఏమి ఆశించాలో రోగులకు తెలియకపోవుట, లేదా ప్రాణ చికిత్స జరుగుతున్నప్పుడు తామేమి చేయాలో వారికి తెలియకపోవుట.

6. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ చికిత్సకుడు తన శక్తిని దుర్వినియోగం చేయకూడదు. కంటికి కన్పించని సూక్ష్మమైన శక్తులను అటు మంచికీ, ఇటు చెడుకీ కూడా వినియోగించవచ్చు. శక్తిని అర్థవంతంగా ఉపయోగించినప్పుడు మంచి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. వినాశనానికి వినియోగించినప్పుడు దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. సంకల్పంలో చెడు భావం ఉన్నప్పుడూ, దుర్వినియోగం చేసినప్పుడూ శక్తి తన దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

పరిభాష

'ప్రాణ చికిత్స' లేదా 'కి చికిత్స'నే అయస్కాంత చికిత్స, ఫెయిత్ హీలింగ్, సైకో హీలింగ్, చేతులు ఉంచుట వంటి ఎన్నో పేర్లతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. దురదృష్టవశాత్తూ ఆ పేర్లు దీనికి తగినవి కావు సరికదా దీనిని గురించి తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని కలుగజేసేవిగా ఉన్నాయి. అసాధ్యం కాకపోయినప్పటికీ, అవి ఒక ఖచ్చితంగా, లోతుగా విషయాన్ని అధ్యయనం చేయడాన్ని మరింత జటిలంగా మార్చుతాయి.

చేతులలో అయస్కాంత లక్షణాలేవీ లేవు. ఎడమచేతికి ఋణశక్తి ప్రభావం లేదా ధనశక్తి ప్రభావము లేదు – అదేవిధంగా కుడిచేతికి కూడా ఎటువంటి శక్తీలేదు. అరచేతుల్లో గల రెండు చక్రాలూ సమానంగా శక్తిని గ్రహించనూగలవు – ప్రసరించనూగలవు. ఏ చేతిలో చక్రం శక్తిని గ్రహించాలి, ఏ చక్రంతో శక్తిని ప్రసారం చేయాలి అనేది మన సంకల్పాన్నిబట్టి ఉంటుంది. ప్రసారం చేసే శక్తి బలాన్ని కలుగజేసేదీ, శక్తిదాయినీ తప్ప, దానికి అయస్కాంత స్వభావం ఏమీలేదు. అందువలన దీనిని 'అయస్కాంత చికిత్స' అనడం సరికాదు. అలాగని ఏవిధంగానూ అయస్కాంత చికిత్సా సామర్థ్యాన్ని కించబరచడంలేదు. 'సైకిక్ హీలింగ్', 'ఫెయిత్ హీలింగ్' 'చేతులు మీద ఉంచుట' వంటి పదాలు వివిధ అర్థాలతో కూడుకున్నవి. వాటిని పలువురు పలు విధాలుగా అర్థం చేసుకుంటారు. కాబట్టి విచ్చలవిడిగా ఆ పేర్లను దీనికి వాడడం తగదు.

ఉదాహరణకు చేతులు ఉంచుట అని అంటే, అది బాహ్య ప్రక్రియను తెల్పుతుంది కానీ లోపల, కనిపించకుండా జరుగుతున్నదానిని వివరించదు. కాబట్టి చేతులు ఉంచినందువలన చికిత్స జరుగుతుందన్న అపోహ ఏర్పడుతుంది. నిజానికి చేతినుండి వ్యాధి సోకిన భాగమునకు ప్రయత్నపూర్వకముగా చికిత్సకుడు ప్రసారము చేస్తున్న ప్రాణశక్తిని రోగపూరితమైన జీవధాతు పదార్థము పీల్చుకుంటున్నందువలన వ్యాధి నయమవుతుంది.

ప్రాణ చికిత్స గురించి ఉపయోగించు ఇంకొక పదము 'జీవధాతు చికిత్స' అనగా భౌతిక శరీరమునకు సమాంతరముగా ఉన్న జీవధాతు శరీరమునకు చికిత్స చేయుట ద్వారా వ్యాధిని నయము చేయుట.

ఆవాహన ప్రాణ చికిత్స

సాధారణంగా చికిత్స ప్రారంభించేముందు, చాలామంది చికిత్సకులకు ఆవాహన చేసే అలవాటు ఉంది. ఈ ఆవాహనను భగవంతునికిగానీ, దేవతలకుగానీ, లేదా ఆధ్యాత్మిక

మార్గదర్శకులకుగానీ సంబోధించవచ్చు. కొందరు ఆవాహనా ప్రాణ చికిత్సకులకు, ప్రాణ చికిత్సా విధానం యొక్క మూలసూత్రాలు, అది పనిచేసే విధానాన్ని గురించి ఏమాత్రం తెలియకపోయినప్పటికీ వారు ప్రాణ చికిత్స చేయగలుగుతున్నారు. కేవలం ఒక అద్భుతమైన శక్తి వారి శరీరంలోనికి ప్రవహించి, ఆ శరీరంలో ప్రకంపనలను ఏర్పరుస్తుందనీ, శరీరం వెచ్చగా మారుతుందనీ మాత్రమే వారికి అనిపిస్తుంది. కొందరు ఆవాహన చికిత్సకులు తమ శరీరంలోనికి శక్తి ప్రవహిస్తున్న సంగతి కూడా తెలుసుకోలేరు. అలాగని వారి శరీరం ప్రాణ చికిత్సాశక్తి ప్రవహించే శక్తివాహకంగా పనిచేయటంలేదని ఎంతమాత్రం అనరు. చికిత్సాశక్తి చికిత్సకుని శరీరంలోనికి ప్రవేశించి, ఆతనిలో తాత్కాలికంగా దూరదృష్టి జ్ఞానాన్ని కలుగజేసిన సందర్భాలు లేకపోలేదు. ఆవాహన ప్రాణ చికిత్స చేసేవారిని సాధారణంగా 'ఫెయిత్ హీలర్స్' అనిగానీ లేదా 'ఛరిస్మాటిక్ హీలర్స్' అనిగానీ అంటారు.

ఈ ఆవాహన చికిత్సలో, రెండింటిని ఆమంత్రిస్తారు. అవి: 1.చికిత్సాశక్తి, 2.అదృశ్యరూపంలో ఉన్న బలోపేతమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులు లేదా చికిత్సా దేవతలు. వారు చికిత్సాశక్తిని వినియోగించి, నియంత్రిస్తూ ఉంటారు. రోగుల జీవశక్తి శరీరాన్నికూడా అదుపులో ఉంచుతారు. కాబట్టి, వారు రోగులకు రక్షణ కల్పిస్తూ ఉంటారు. వారినుండి దివ్యజ్ఞాన సూచనలను, ఆదేశాలనూ పొందేందుకు ఆవాహన చికిత్సకులు ఎల్లప్పుడు గ్రహణశీలవైఖరిని కలిగిఉండాలి. ఎక్కువ మనోసంకల్పబలం గల చికిత్సకులకు అధికంగా 'ఎనర్జైసింగ్' చేసే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి, ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సకులు ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

రోగికి చనిపోయే సమయం వచ్చినప్పుడు ఈ చికిత్సా దేవతలు కన్పించరు. సాధారణంగా చికిత్సకుడు తనకు గల సహజ జ్ఞానంద్వారా, వారినుండి ఎటువంటి ప్రతిస్పందనా లేదన్న విషయాన్ని గ్రహించగలడు.

కొందరు ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సకులకు లేదా ఫెయిత్ హీలర్స్‌కు ఈ ప్రాణ చికిత్స గురించిన అవగాహన లేకపోయినప్పటికీ వారు చేసే చికిత్సా సామర్థ్యాన్నిగానీ, ప్రభావాన్నిగానీ అది ఏమాత్రం తగ్గించలేదు. ఈ చికిత్సకులలో కొందరు ఏ అలసటా లేకుండా పెక్కు గంటలపాటు చికిత్స చేసి, అతి త్వరితగతిన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించగలరు. ఈ ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సకులు చేయగలిగినట్లుగా ఎంతో అనుభవజ్ఞులైన ప్రాణ చికిత్సకులు కూడా చేయలేరు.

ప్రార్థనద్వారాగానీ ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సద్వారాగానీ మాత్రమే చికిత్స చేయాలని మీరు

సంకల్పించుకున్నప్పుడు, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తూ ప్రార్థిస్తూ ఉండాలి. మిమ్మల్ని అతని చికిత్సా సాధనముగా చేసుకొమ్మని ఆ దేవుని వేడుకోవాలి.

ఈ క్రింద సూచించిన ఆవాహన చికిత్సా పద్ధతులను ఏ మతానికి చెందినవారైనా ఆచరించవచ్చు. ఇది ఎంతో శక్తివంతమైనదే కాదు గొప్ప ప్రభావవంతమైనదికూడా! ఇది పని చేయడానికి ఒక మతానికి చెందిన వ్యక్తే ఉండనక్కరలేదు. భగవంతుని నమ్మి, ఆయన దయవలన అన్నీ సాధ్యమేనన్న విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటే చాలు.

చేసే పద్ధతి:

1. కొద్ది నిముషాలసేపు, మీరు సాధారణంగా చేసేవిధంగానే ప్రార్థన చేయాలి. ఆ తర్వాత ఈ క్రింది ఆవాహనను మనస్సులోనే అనుకోవాలి.

   దేవా! నన్ను నీ చికిత్సా సాధనముగా చేయుము. బాధలతో పరితపించే వారిపట్ల దయ, కరుణలతో నా శరీరాన్నంతా నింపివేయుము.

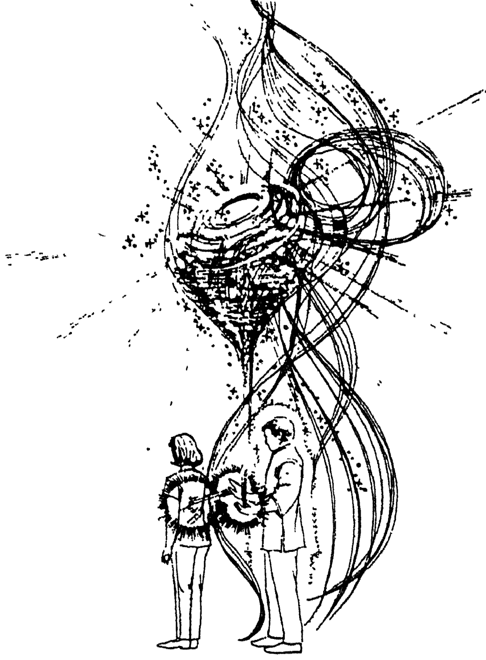
   ప్రభూ! నీ దివ్యమైన చికిత్సాశక్తి, పునరుజ్జీవనశక్తీ నా శరీరముద్వారా ప్రవహించనిమ్ము. పరిపూర్ణ విశ్వాసముతో నీకు కృతజ్ఞతలు.

   అత్యంత ఏకాగ్రతతో, బలమైన, పరిపూర్ణమైన సంకల్పంతో ఈ పై ఆవాహనను రెండు మూడుసార్లు మనస్సులోనే వల్లె వేసుకోవాలి. ఇది ఎంతో వినయ విధేయతలతో, అణకువతో, పూజ్యభావంతో, ఎంతో ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చేయాలి.

2. ప్రాణ చికిత్స చేయగలిగినవారు, రోగిపై ప్రాణ చికిత్స చేయాలి. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత ఆ భగవంతుని దివ్యాశీస్సులకు కృతజ్ఞతలు తెలపాలి. దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలుపవలసినదిగా ఆ రోగిని కోరవలెను.

3. ప్రాణ చికిత్స చేయలేనివారు, మామూలుగా వారి చేతిని అనారోగ్యం సోకిన ప్రాంతంమీదగానీ, సహస్రార (క్రౌన్) చక్రం, లేదా అజ్ఞా చక్రం మీదగానీ ఉంచి, మనస్సులోనే ఈ క్రింది ఆవాహనను వల్లెవేయాలి.

   దివ్యమైన, కరుణామయుడవైన తండ్రీ! ఈ రోగి అనారోగ్యాన్ని తొలగించినందుకు నీకు పరిపూర్ణవిశ్వాసముతో కృతజ్ఞతలు. తథాస్తు!



పటము 6.2: ఆవాహన ప్రాణ చికిత్స: చికిత్సాశక్తి కుంభవృష్టిలా ప్రసరించుట

కేవలం ఆ దివ్య చికిత్సాశక్తి మీద్వారా ప్రవహిస్తోంది అనే సరియైన భావన, వైఖరీ మీలో ఎల్లప్పుడూ అలవరచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. రోగికి అనారోగ్యం తగ్గింది అని మీకు అన్పించేవరకూ మీ అరచేతుల మధ్య మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి, పై ఆవాహనను కొనసాగిస్తూ ఉండండి. దివ్యజ్ఞానం అందించే సూచనలకు అనుగుణంగా ఉండండి. చికిత్స ముగించేముందు, చికిత్సకుడూ, రోగీ కూడా, ఆ భగవంతునికి కృతజ్ఞతలు తెలపాలి.

చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు సాధారణంగా తక్షణమే తగ్గిపోతాయి. మరీ తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు చాలా త్వరితంగానే ఉపశమనం కలుగుతుంది కానీ, అనారోగ్యం పూర్తిగా తగ్గడానికి మరికొన్నిసార్లు చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. రోగి అవసరాన్నిబట్టి, వారానికి పలుమార్లు చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. చాలామంది రోగులను ఒక సమూహంగా చేర్చి ఒకే చికిత్సకుడు వారికి అందరికీ ఆవాహన చికిత్స చేయవచ్చు. లేదా పలువురు చికిత్సకుల బృందం ఒకే రోగికి ఆవాహన చికిత్స చేయవచ్చు. రోగికి అతిగా 'ఎనర్జైసింగ్' చేయకుండా

తగు జాగ్రత్త వహించాలి.

చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు, చిన్నదీ, సరళమైనదీ అయిన ఈ క్రింది ఆవాహన చేస్తే మంచిదని రచయిత అభిప్రాయం.

తండ్రీ! నన్ను నీ చికిత్సా సాధనముగా చేసినందుకు నా కృతజ్ఞతలు - పరిపూర్ణ విశ్వాసముతో - తథాస్తు!

చికిత్సకుడు 2 – 3 సార్లు పై ఆవాహన ప్రార్థనను మనస్సులోనే ఉచ్చరించాలి.

దివ్యత్వపు జోక్యంవలన, ప్రతికూల కర్మ ఒక్కొక్కసారి తన ప్రభావాన్ని కోల్పోయి, తటస్థ స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఏ చెడు ప్రభావాన్నీ చూపలేదు. చికిత్సను పూర్తిగా ఒక దైనందిన కార్యంగా చేపట్టదలచుకున్న విద్యార్థులూ, ఆవాహన ప్రాణ చికిత్సను నేర్చుకుని, చికిత్స చేయాలనుకున్నవారూ కొన్నాళ్ళపాటు ముందుగా మంచి అలవాట్లను ఏర్పరచుకుని, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని ఉదాత్తంగా మలచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. కుండపోతగా ప్రసరిస్తున్న చికిత్సాశక్తి, ఆధ్యాత్మిక శక్తితో కలిసినప్పుడు చికిత్స చేసే వ్యక్తిలో గల మంచి, చెడు లక్షణాలు కొన్ని రెట్లు బలాన్ని పుంజుకుంటాయి. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ అంతరేక్షణను సాధన చేయడంద్వారా అత్మను శుద్ధి చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సున్నితమైన లేదా అధిక ప్రకంపనలు గల వ్యక్తి అదే స్థాయిలో గల వాటిని ఆకర్షిస్తాయి. అదే స్థూలమైన, లేదా తక్కువస్థాయి ప్రకంపనలు లేదా లక్షణాలు గల వ్యక్తి అదే తక్కువస్థాయి ప్రకంపనలతో అనవసరమైన వాటిని ఆకర్షిస్తాడు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధన, గానం, నాట్యం అనేవి ఆమంత్రణ చికిత్స యొక్క మరికొన్ని పద్ధతులు. ఈ విధమైన చికిత్సను ప్రపంచవ్యాప్తంగా, పలువురు క్రైస్తవులు, సూఫీలు, ఇతర మతాలకు చెందినవారు కూడా అనుసరిస్తున్నారు.

స్వీయ చికిత్సా సంకల్పం

భగవంతుడు
సర్వశక్తి సంపన్నుడు, దయాళువు.
నా అనారోగ్యాలనన్నింటినీ ఆయన తొలగిస్తున్నాడు.
పరిపూర్ణ విశ్వాసముతో
కృతజ్ఞతలు

1. పూర్తి ఏకాగ్రతతో, వినయ విధేయతలతో భక్తిపూర్వకంగా 15 నిముషాలసేపు పై ప్రార్థనను చేస్తూ ఉండాలి.
2. సరియైన పద్ధతిలో చేస్తే, కొన్ని చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు తక్షణమే, త్వరితగతిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
3. తీవ్ర అనారోగ్యాలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, 15 నిముషాల చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు ఈ ప్రార్థన చేస్తూ ఉండాలి. కొన్ని నెలలు, లేదా కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టినప్పటికీ, అవసరమైనంతకాలం ఇలా ప్రార్థిస్తూనే ఉండాలి.
4. జంట హృదయాలపై చేసే ధ్యానానికి ఈ స్వీయ చికిత్సా సంకల్పము మరింతగా దోహదపడుతుంది. తీవ్ర అనారోగ్యాలతో బాధపడుతున్నవారు జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయాలి. అధికంగా ఉన్న శక్తిని బయటకు విడుదల చేసిన తర్వాత, స్వీయ చికిత్సా సంకల్పాన్ని చేయాలి. ఈ రెండింటినీ మేళవించడం వలన, రోగి మరింత త్వరగా అనారోగ్యంనుండి కోలుకుంటాడు.

   వ్యాధి లక్షణాలు ఇంకా కన్పిస్తున్నా, లేదా అనారోగ్యం ఇంకా తీవ్రంగా ఉన్నా, వెంటనే వైద్యునితోబాటు ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ప్రాణ చికిత్సకుని కూడా సంప్రదించండి.

వ్యాధిని తగ్గించేందుకు చికిత్సా దేవతలను నియమించుట

చికిత్స తర్వాత, ఇంకా త్వరగా ఆ వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టేందుకు, ఒక చికిత్సా దేవతను నియమించవలసినదిగా ఆ భగవంతుని వేడుకోవాలి. రోజుకు పలుమార్లు ఆ దేవుని దీవెనలను వేడుకుంటూ, వాటిని పొందేందుకు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండమని ఆ రోగికి సూచించాలి. ఆ దైవానుగ్రహాన్ని పొందేందుకు రోగి సిద్ధంగా ఉండడంవలన చికిత్సా దేవత కార్యము మరింత సులభతరమై, అతి త్వరితకాలంలోనే ఆరోగ్యవంతుడు కాగలడు. ఈ క్రింది ప్రార్థనద్వారా, రోగికి ఒక చికిత్సా దేవతను నియమించవలసినదిగా చికిత్సకుడు ఆ భగవంతుని కోరవచ్చు.

ప్రభూ! ఈ రోగి అనారోగ్యం పూర్తిగా తగ్గి, ఆతడు ఆరోగ్యవంతుడయ్యేవరకూ ఒక చికిత్సా దేవత ఆతనితో ఉండేటట్లు నియమించినందుకు నీకు కృతజ్ఞతలు. పరిపూర్ణ విశ్వాసముతో – తథాస్తు!

వినయ విధేయతలతో, భక్తిభావంతో పై ఆవాహనను చెప్పాలి. ఇది ఎంతో ముఖ్యం.

త్వరలోనే రానున్న కాలంలో, విస్తారంగా అద్భుతమైన, నాటకీయమైన చికిత్సలు జరిపేందుకు చికిత్సా దేవతలూ, ప్రాణ చికిత్సకులూ ఎంతో చురుకుగా సహకరిస్తారు.

చోవా కోక్ సుయ్



అధ్యాయము - 7

దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స

ఈ గ్రహంలో సర్వత్రా సంపూర్ణంగా వ్యాపించి ఉండేది ఒక్కటే. దానికి ఏ అవరోధాలూ లేవు, దానిలో చికిత్సకుడూ, రోగీ సమగ్రమైన ప్రధాన భాగాలు ఈ సంబంధాన్ని కలిపే నాళాలు చికిత్సకుడు రోగికి ప్రసారం చేసే ఎన్నో విభిన్న శక్తులను ప్రవహింపజేసే శక్తివాహకాలు కాగలవు.

- అలైస్ బైలీ, ఈసోటెరిక్ హీలింగ్

శక్తి ప్రసారం చేసేవాని సంకల్పబలంతో ప్రాణశక్తికి రంగు ఆపాదించి ఆ శక్తిని గ్రహించాలని ఆకాంక్షించేవానికి దానిని ప్రసారం చేయడంద్వారా ప్రాణ చికిత్స జరుపవచ్చు.

- యోగి రామచరక

ది సైన్స్ ఆఫ్ సైకిక్ హీలింగ్

ఆలోచన వెనకే శక్తి ప్రవహిస్తుంది.

- ఈసోటెరిక్ సూక్తి.

దూరంగా ఉన్నవారికి ప్రాణ చికిత్స చేయడమనే ప్రక్రియ దూర ప్రాంతాలలో గలవారితో ముఖాముఖి మాట్లాడుకునేందుకు ఉపకరించే టెలిఫోన్ వ్యవస్థ వంటిది. ఈ భూమి యొక్క శక్తి శరీరంలో, చికిత్సకుని యొక్క రోగి యొక్క శక్తి శరీరాలుకూడా ఒక భాగమే కాబట్టి, వారిద్దరి మధ్యన ఒక సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ఎందుకంటే చికిత్సకుడు రోగిపై తన దృష్టిని కేంద్రీకరించినప్పుడు రోగి శరీరంలో గల రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని తొలగించి, ఆతనికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయగలడు. ఎందుకంటే ఆలోచన వెనకే శక్తి ప్రవహిస్తుంది. దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు చేసే ప్రాణ చికిత్సలాంటిదే పరోక్ష, దూరస్థ ప్రాణ చికిత్సకూడా. కాకపోతే, ఒకే ఒక తేడా ఉంది. అదేమిటంటే, ఈ దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స చేసేందుకు,

చికిత్సకుడు ఎంతో సునిశితంగా, క్రమం తప్పకుండా సాధన చేసి, అతనిలో మనోశక్తినీ, సంకల్పశక్తినీ పెంపొందించుకోవాలి లేదా ఉన్నదానినే ఇంకా మెరుగుపరచుకోవాలి. ప్రాణ చికిత్స చేస్తున్న లేదా ప్రాణ చికిత్సపై ప్రయోగాలు చేస్తున మీరు, 'స్కానింగ్' చేయకనే, రోగిలో ఏ భాగం అనారోగ్యానికి గురయ్యిందో పసికట్టగల నైపుణ్యాన్ని సంపాదించారు. మరికొందరు తాము ఎనర్జైసింగ్ చేస్తున్న శరీరభాగం ఎంత ఆరోగ్యవంతంగా ఉందో కూడా గ్రహించగల మనోసామర్ధ్యాన్ని కూడా పెంపొందించుకున్నారు. ప్రాణ చికిత్స చేస్తూ ఉంటే ఇటువంటి మనోశక్తి సహజసిద్ధంగా అలవడి, రానురాను అది మరింతగా పెరుగుతుంది. దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స చేసేందుకు ప్రయత్నించే ముందు కనీసం ఇంటర్మీడియెట్ ప్రాణ చికిత్సలో ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదిస్తే మంచిది.

ప్రత్యక్షంగా లేని రోగిని 'స్కాన్' చేయుట

ప్రత్యక్షంగా లేని రోగిని (పరోక్షంగా) 'స్కాన్' చేయగలిగే సామర్ధ్యం నిరంతర సాధనద్వారా క్రమక్రమంగా అలవడవలసిందే.

చేసే పద్ధతి:

1. చికిత్సకోసం నీ దగ్గరికి వచ్చిన ప్రతిసారీ, నీ చేతులతో ఆ రోగిని 'స్కాన్' చేయవచ్చు. అంతేకాదు. వచ్చిన వెంటనే అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వాకబు చేయవద్దు.

2. రోగిని నీ ముందు కాసేపు కూర్చోనివ్వాలి. నీవు (చికిత్సకుడు) కళ్ళు మూసుకుని, మనోశక్తితో రోగి భౌతిక శరీరాన్నీ, జీవధాతు శరీరాన్నీ 'స్కాన్' చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. శిరస్సునుండి పాదాలవరకూ గల చక్రాలనూ, ప్రధాన అవయవాలనూ చూడాలి. ప్రధాన చక్రాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. చక్రాలన్నీ ప్రకాశవంతంగా ఉన్నాయా, లేక బూడిదరంగు, బురద వంటి ఎర్రరంగు, లేదా నల్లరంగులో ఉన్నాయా అనేది గమనించాలి. వాటిని కూడా 'స్కాన్' చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. అవి చిక్కగా ఉన్నాయా, పలుచగా ఉన్నాయా లేదా మామూలుగానే ఉన్నాయా అనేది తెలుసుకోవాలి. కావాలంటే, మీరు చేతులతోనే 'స్కాన్' చేస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోవచ్చు. పైనుండి క్రిందవరకూ గల ప్రధాన అవయవాలపై మీ దృష్టిని నిలుపుతూ, వాటిని స్కాన్ చేయాలి. అవి చక్కగా ఉన్నాయా? బాగున్నట్లు అన్పిస్తోందా? అవి మరీ ఎక్కువ ఎర్రగానూ లేదా మరీ ఎక్కువ నీలంగానూ ఉన్నాయా? అనేది గమనించాలి. వెన్నెముక పై నుండి క్రిందకు మీ దృష్టిని సారించండి. ఏదైనా

అవరోధంగానీ, లేదా ఎముకలు తమ తమ స్థానాలు తప్పినట్లుగాగానీ ఉందా? ఖచ్చితంగా తెలుసుకునేందుకు ఎంతో స్పష్టంగా, వివరంగా చూడవలసిన పనిలేదు. కేవలం చూసి, 'స్కాన్' చేయగలిగితే చాలు. కాసేపు సేద తీర్చుకుని ఆ తర్వాత నెమ్మది నెమ్మదిగా, అయినాసరే, క్షుణ్ణంగా, పరిపూర్ణంగా చేయాలి. కొన్ని నిముషాలసేపు కూర్చోబెట్టినంతమాత్రాన రోగి ఏమీ అనుకోడు.

3. మీరు కళ్ళు తెరచి, పైకి లేచి నిలువబడి, రోగిని క్షుణ్ణంగా, పూర్తిగా 'స్కాన్' చేయాలి.

4. రోగిని ప్రశ్నించి, అతని ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకోండి. దానిని మీరు స్వయంగా కనులు మూసి తెలుసుకున్న పై వివరాలతో సరిపోల్చి చూసుకోండి.

వీలయితే మీరు మొట్టమొదటి ప్రయత్నంలోనే కొంతమేరకు ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించుకోగలరు. తగినంత ప్రావీణ్యమే కాదు, ఖచ్చితంగా సూక్ష్మ పరిశీలన అలవడేవరకూ సాధన కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. నిరంతర సాధన చేస్తూ ఉంటే, కనీసం దానికి కొన్ని వారాలనుండి కొని నెలలు పట్టవచ్చు. ఖచ్చితంగా 'స్కాన్' చేయడంపైనే సరియైన, సమర్థవంతమైన చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది.

గతంలో మీరు చికిత్స జరిపిన రోగులపై ముందుగా మీరు సుదూర ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా, మీకు పరిచయం లేని క్రొత్తవారికి పరోక్షంగా దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ రోగి 'ఫోటో' మీ వద్ద ఉంటే ఆ రోగితో మీరు పరోక్షంగా చికిత్సా సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకునేందుకు అది ఎంతగానో ఉపయగపడుతుంది. కాబట్టి రోగి ఫోటోను తెప్పించుకుని మీ దగ్గర ఉంచుకోండి.

పరోక్షంగా 'క్లీన్సింగ్', 'ఎనర్జైసింగ్' చేయుట

ఎక్కడో దూరప్రాంతంలో ఉన్న వ్యక్తిని పరోక్షంగా 'క్లీన్సింగ్', 'ఎనర్జైజింగ్' చేయడం అనేది ఎంతో సులభమైన ప్రక్రియే కాదు – ఎంతో త్వరగా నేర్చుకోవచ్చుకూడా!

పద్ధతి – 1

1. ప్రాణిక శ్వాసను చేస్తూ ఉండాలి. రోగి మీ ఎదుటనే ఉన్నట్లు భావించాలి. రోగి ఎంతో దూరంగా ఉన్న తలంపు మాత్రం మీలో రానివ్వకండి. దీనివలన మీరు చేసే పని ఎంతో కష్టతరం కావచ్చు. ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేయడంగానీ, లేదా

అతిగా మనోసంకల్పాన్ని వినియోగించడంగానీ కూడదు - అలా చేయడం వలన రోగి పై విపరీత ప్రభావాలు ఏర్పడి ఆతనికి హాని కలుగవచ్చు. ఆతని ఆరోగ్యం మెరుగుపడడానికి బదులు మరింతగా క్షీణించవచ్చు.

2. చికిత్స చేయవలసిన శరీరభాగాలపై సాధారణ మరియు లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్ చేస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని, డిస్పోజల్ యూనిట్‌లోనికి విదిలించండి. చికిత్స చేసిన శరీరభాగాలు కాంతివంతంగా కన్పించేవరకూ క్లీన్సింగ్ చేస్తూనే ఉండాలి.

3. చికిత్స చేయవలసిన భాగాలకు, అనారోగ్యానికి గురైన చక్రాలకు శక్తి ప్రసారణ చేయాలి. చికిత్స జరిపే భాగాలు ఎక్కువ ప్రకాశవంతంగానూ, ఆరోగ్యవంతంగానూ లేదా ఆయా భాగాలు అవసరమైనంత ప్రాణశక్తిని కలిగి ఉన్నాయనీ, లేదా అప్పటికే అవి ప్రాణశక్తితో నిండిపోయి ఉన్నాయనీ, లేదా ఇక ఎంతమాత్రమూ ప్రాణశక్తిని గ్రహించలేవనీ మీకు అన్పించేవరకూ ఇలా 'ఎనర్జైసింగ్' చేస్తూనే ఉండాలి.

4. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చెయాలి.

5. పైకి లేచి, కళ్ళు తెరవాలి. రోగికి సక్రమంగా చికిత్స జరిగిందని నిర్ధారించుకునేందుకు రోగిని 'స్కాన్' చేయాలి. చికిత్స సరిగ్గా జరగకపోతే, చికిత్స చేసే భాగాలు గణనీయంగా మెరుగుపడేవరకూ పైన చెప్పినట్లుగా చేస్తూ ఉండాలి. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

6. చేతులకు అంటి ఉండే రోగగ్రస్థమైన ప్రాణశక్తిని తొలగించేందుకు, చికిత్స చేసిన తర్వాత మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

పద్ధతి – 2

1. రోగిని మీముందు కూర్చోమని చెప్పండి.

2. మీరు కళ్ళు మూసుకోండి. రోగి పైభాగంలో ఒక ప్రకాశవంతమైన కాంతిగోళాన్ని చూడండి. ఆపై, ఒక తెల్లని కాంతిపుంజం రోగి తలభాగాన్ని శుభ్రం చేస్తున్నట్లూ, ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా క్రిందకు ప్రసరిస్తూ, మొత్తం శరీరాన్ని అంతటినీ క్లీన్సింగ్ చేస్తూ ఉన్నట్లు భావించండి. రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని ఒకచోటకు చేర్చి, దానిని సరియైన పద్ధతిలో బయటకు తొలగించివేయాలి.

3. అనారోగ్యం సోకిన శరీరభాగంలో గల బూడిదరంగు జీవధాతు పదార్థము పలుచగా, తెల్లగా మారుతూ ఉన్నట్లు భావించాలి. అది బయటకు రావాలనీ, లేదా బయట తేలుతూ ఉండాలని మనస్సులో సంకల్పించాలి.

4. రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థము తక్షణమే నశించిపోతున్నట్లు సంకల్పించడంద్వారాగానీ, లేదా చిక్కగా ఉన్న బూడిదవర్ణపు జీవధాతు పదార్థము క్రమక్రమంగా పలుచన అవుతున్నట్లు భావించడంద్వారా, దానిని బయటకు తొలగించుకోవచ్చు. లేదా ఒక మంట ఉన్నట్లుగానూ రోగగ్రస్థమైన జీవధాతు పదార్థాన్ని ఆ మంటలో విసరివేస్తున్నట్లుగానూ ఊహించుకోవడంద్వారా దానిని తొలగించుకోవచ్చు.

5. ఒక ప్రకాశవంతమైన కాంతిగోళం (ప్రాణశక్తి గోళం) రోగి పై భాగంలో ఉన్నట్లు, దానినుండి కిరణాలు రోగగ్రస్థమైన భాగానికి ప్రసరిస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోవడంద్వారా అనారోగ్యానికి గురైన భాగాలకు శక్తినివ్వవచ్చు.

6. ప్రసారము చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయాలి.

7. మీరు కళ్ళు తెరచి, రోగిని మరల 'స్కాన్' చేయాలి. అవసరమైతే, చికిత్సను కొనసాగించాలి.

పైన చెప్పిన రెండు పద్ధతులమధ్య ఒక తేడా ఉంది. మొదటి పద్ధతిలో రోగికి ప్రాణశక్తిని ప్రసారం చేసేముందు, చికిత్సకుడు ప్రాణశక్తిని తన శరీరంలోనికి గ్రహిస్తాడు. రెండవ పద్ధతిలో, చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలనుండి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి, చికిత్సకుడు తన శరీరంలోనికి పంపకుండా, నేరుగా రోగి శరీరంలోనికి ప్రసారం చేస్తాడు. ఈ రెండు పద్ధతులనూ కూడా కలుపవచ్చు.

మీరు తగినంత ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించుకున్నమీదట, దూరంగా ఉన్న పాత రోగులకు చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించి, ఆ తర్వాత నెమ్మది నెమ్మదిగా క్రొత్త రోగులకు చికిత్స చేయడం ప్రారంభించవచ్చు.



సంప్రదించవలసిన, చదువదగిన గ్రంథాలు

1. **'ది థెరప్యూటిక్ టచ్'** రచన: డొలోరెస్ క్రీగెర్, పీ.హెచ్.డి., ఆర్.ఎన్ 1979. ప్రెంటైస్ హాల్ ఇన్కా, ఇంగ్లే వుడ్ క్లిఫ్స్, ఎన్.జె. 07632.

2. **'ది సైన్స్ ఆఫ్ సైకిక్ హీలింగ్'** రచన: యోగి రామచరక 1909, ది యోగి పబ్లికేషన్ సొసైటీ.

3. **'ది సైకిక్ హీలింగ్ బుక్'** రచన: ఆర్మీ వాలేస్, బిల్ హెంకిన్ 1978, వింగ్ బో ప్రెస్/ బర్కిలీ.

4. **'మాగ్నెటిక్ థెరప్పీ'** రచన: ఎబ్బోట్ జార్జి బుర్కే, 1980, సెయింట్ జార్జ్ ప్రెస్, 3500 కోర్ట్రైన్ రోడ్డు, ఒక్లహామా సిటీ, ఓకే - 73121.

5. **'ఎడ్గార్ కేసీ - ఎన్సైక్లోపేడియా ఆఫ్ హీలింగ్'** రచన: రెబా ఏన్ కార్పొ. 1986, వార్నర్ బుక్స్, ఇన్కా., 666, ఫిఫ్త్ ఎవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10103.

6. **'ది వే ఆఫ్ ది షమ్మాన్ - ఎ గైడ్ టు పవర్ అండ్ హీలింగ్'** రచన: మైకేల్ హార్నర్. 1980, బాంటమ్ బుక్స్ ఇన్కా., 666 ఫిఫ్త్ ఎవెన్యూ, న్యూయార్క్ 10103.

7. **'ది సీక్రెట్ సైన్స్ ఎట్ వర్క్'** రచన: మాక్స్ ఫ్రీడం లాంగ్ 1953, డివోర్స్ అండ్ కం., పీ.ఓ.బాక్స్.550 మారినా డెల్ రీ., సీ.ఏ - 90294.

8. **'గేట్ వే టు విజ్డమ్ - టావోయిస్ట్ అండ్ బుద్ధిస్ట్ కాంటెంప్లేటివ్ అండ్ హీలింగ్ యోగాస్ అడాప్టెడ్ ఫర్ వెస్ట్రన్ స్టూడెంట్స్ ఆఫ్ ది వే'** రచన: జాన్ బ్లోఫెల్డ్, 1913 శంభాలా పబ్లికేషన్స్, ఇన్కా., 1123 స్ప్రూస్ స్ట్రీట్, బౌల్డర్ కోలోరాడో - 80302.

9. **'ది సీక్రెట్ ఆఫ్ చైనీస్ మెడిటేషన్'** రచన: లు కుఅన్ యు, 1964 శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్కా., 740 బ్రాడ్వే, న్యూయార్క్ - ఎన్.వై - 10003.

10. **'అవేకనన్ హీలింగ్ ఎనర్జీ త్రూ ది టావో'** రచన: మంటక్ ఛియా. 1923, అరోరా ప్రెస్, 205, థర్డ్ అవెన్యూ. 2 ఏ, న్యూయార్క్, ఎన్.ఏ - 10003.

11. 'ది టావో ఆఫ్ మెడిటేషన్ – వే టు ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్' రచన: జౌ, సంగ్ హ్వా. 1983, తాయ్ చి ఫౌండేషన్, జౌ, సంగ్ హ్వా. పీ.ఓ.బి. 1904. పిస్కాట్ ఎవే. ఎన్.జే – 08854.

12. 'థెరప్యూటిక్ బ్రీథింగ్ ఎక్సర్‌సైజెస్' ఎడిటెడ్ బై: కే.హెచ్.వు. అనువాదం: ట్లైంగ్ పింగ్, 1984, హై ఫెంగ్ పబ్లిషింగ్ కం., ఆర్.ఎమ్. 701, ఛుంగ్ పాంగ్ బిల్డింగ్, 7/ప్లా. 9-10, క్వీన్ విక్టోరియా స్ట్రీట్, హాంగ్‌కాంగ్.

13. 'హెల్త్, యూత్, అండ్ బ్యూటీ త్రూ కలర్ బ్రీథింగ్' రచన: లిండా క్లార్క్, యువోన్నె మార్టైన్. 1976, సెలస్టియల్ ఆర్ట్స్, 231, అడ్‌రెయిన్ రోడ్, మిల్‌బ్రే, కాలిఫోర్నియా, 94030.

14. 'ది ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ లైట్ అండ్ కలర్ – ది హీలింగ్ పవర్ ఆఫ్ కలర్' రచన: ఎడ్విన్ ఎస్ బాబ్బిట్. ఎడిటింగ్: ఫాబెర్ బిరెన్ – 1878, సిటాడెల్ ప్రెస్, 120 ఎంటర్‌ప్రైజెస్, అవెన్యూ, సికాకస్, న్యూజెర్సీ, 07094.

15. 'ది సెవెన్ కీస్ టు కలర్ హీలింగ్' రచన: రోలాండ్ హంట్, ఏ.ఎమ్.ఐ.సీ.ఏ., ఎన్.ఎన్.డి., పీ.ఎస్.డి. 1971. ది సి.డబ్ల్యు డానియల్ కం. లిమిటెడ్ 60 ముస్‌వెల్ రోడ్డు, లండన్ – ఎన్ 10.

16. 'ది ఆర్ట్ ఆఫ్ ట్రూ హీలింగ్' రచన: ఇజ్రాయెల్ రెగార్డి. 1937. హెలియోస్ బుక్ సర్వీస్ లి., 8 ది స్క్వైర్, టాడింగ్‌టన్, ఎన్.ఆర్. చెల్టెన్ హామ్, గ్లాస్.

17. 'ఇనీషియేషన్ ఇన్ టు హెర్మెటిక్స్' రచన: ఫ్రాన్జ్ బార్డన్, అనువాదం: ఏ. రాడ్‌స్ప్రెలర్. 1956. డైటర్ రగ్గర్‌బెర్గ్, ఉప్పర్‌టాల్, వెస్ట్రన్ జర్మనీ.



అధ్యాయము - 8

జంట హృదయాలపై ధ్యానం

ఇల్లు విడిచిపెట్టకుండా ఇంట్లోనే ఉంటూ స్వర్గంలోనూ, ఈ భూలోకంలోనూ ఉన్నవాటిని గురించి తెలుసుకోవచ్చు. కిటికిలో నుండి బయటకు తొంగి చూడకనే స్వర్గలోకపు మార్గాన్ని చూడవచ్చు. వీటిని గురించి తెలుసుకునేందుకు బయట ప్రపంచంలోనికి వెళ్ళిన వ్యక్తి, ఎంత ఎక్కువగా పయనిస్తే అంత తక్కువ పరిమాణంలో తెలుసుకుంటాడు. ఎందుకంటే, ఋషులు ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండానే అన్నీ తెలుసుకోగలిగారు కదా! చూడకుండానే అన్నింటినీ చూడగలిగారు కదా! ఏమీ చేయకుండానే లక్ష్యాన్ని సాధించగలిగారు కదా!

- లావో టు, టావో టి. ఛింగ్

తనలోనే దైవ సాక్షాత్కారాన్ని పొందడంపైననే ధ్యానాన్ని నిర్దేశించాలి. భగవంతుని సామ్రాజ్యము ఎక్కడో లేదు - నీలోనే ఉంది అనేది మీరు మనస్సులో ఉంచుకుని, మీ ధ్యాసను పూర్తిగా దైవ సాక్షాత్కారంపైనే లగ్నం చేయాలి.

- జోయెల్ గోల్డ్‌స్మిత్

దీపన ప్రక్రియ లేదా జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనేది విశ్వ చైతన్యాన్ని లేదా ప్రకాశాన్ని పొందడానికై నిర్దేశించిన ప్రక్రియ. ఇదీ ఒక విధమైన ప్రపంచ సేవయే. ఎందుకంటే, ప్రేమతో కూడిన కరుణాపూరితమైన దీవెనల ద్వారానే కొంతమేరకు ఈ ప్రపంచంలో ప్రశాంతత నెలకొని ఉంది.

కొన్ని ప్రధాన చక్రాలు కొంతమేరకు విశ్వ చైతన్యానికి ప్రవేశమార్గాలు, లేదా ముఖద్వారాలు, లేదా చేతనత్వపు హద్దులు అనే సూత్రంపైనే జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనే ఈ ప్రక్రియ ఆధారపడి ఉంది. ఈ ప్రకాశాన్ని లేదా విశ్వ చేతనత్వాన్ని (consmic consciousness) సాధించేందుకు, సహస్రార చక్రాన్ని తగినంతమేరకు చైతన్యవంతంగా చేయవలసిన అవసరం ఉంది. భావోద్వేగాలకు స్పందించే హృదయ చక్రము విశ్వ హృదయానికి కేంద్రమైన సహస్రార చక్రాన్నీ కలిపి, జంట హృదయాలని అంటారు.

తగినంతమేరకు సహస్రార చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేసినప్పుడు, దాని లోపల గల 12 పుష్పదళాలు విచ్చుకుని, పైనుండి ప్రసరించే ఆధ్యాత్మికశక్తిని గ్రహించడానికై ఒక బంగారపు గిన్నెలా, బంగారు కిరీటంలా, లేదా స్వర్ణకమలంలా విచ్చుకుంటుంది. ఆవిధంగా గ్రహించిన ఆధ్యాత్మికశక్తిని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. దీనిని పవిత్ర శిరోవేష్టనముతో కూడా పోల్చవచ్చు. రాజులూ, రాణులూ కిరీటాలు ధరిస్తూ ఉండడం మీరు చూసే ఉంటారు. అవి ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి సాధించిన వ్యక్తి యొక్క వర్ణనాతీతమైన, ఉజ్వలభరితమైన సహస్రార చక్రానికి అనుకరణలు లేదా చిహ్నాలు మాత్రమేనని భావించాలి.

వ్యక్తి శిరస్సుమీద ఎంతో వేగంగా తిరుగుతూ ఉండే స్వర్ణకాంతితో ఉండే సహస్రార చక్రము ఒక ఉజ్వలమైన జ్వాలలా కనిపిస్తుంది. పోపులు, కార్డినల్స్, బిషప్పులూ ధరించే తలపాగా (miter) దీనికి ప్రతీక.

ఈ సహస్రార చక్రం ఎక్కువగా చైతన్యవంతం చేసినప్పుడు, తలచుట్టూ ఒక విధమైన కాంతివలయం ఏర్పడుతుంది. అందువల్లనే వివిధ మతాలకు చెందిన యోగుల తల చుట్టూ ఒక విధమైన తేజస్సు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధిలో వివిధస్థాయిలు ఉండడం వలన, ఈ తేజస్సు యొక్క పరిమాణం, ప్రకాశాలలో కూడా వ్యత్యాసాలు ఉంటాయి.

చికిత్సకుడు జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేసినప్పుడు, పైనుండి దివ్యశక్తి అతనిపై ప్రవహించి, అతనిని పూర్తిగా దివ్యతేజస్సు, ప్రేమ, శక్తులతో పూర్తిగా నింపివేస్తుంది. సాధకుడు దివ్యశక్తి వాహనంగా మారిపోతాడు. తావోయిస్ట్ యోగ విధానంలో, ఈ దివ్యశక్తినే స్వర్గ ప్రాణశక్తి (హెవెన్ కి) అని అంటారు. 'కబాలా' సాంప్రదాయంలో దీనిని 'కాంతి స్తంభము' (పిల్లర్ ఆఫ్ లైట్) అని అంటారు. క్రిందికి ప్రసరించే శక్తి దివ్యజ్ఞానులకు సాక్షాత్తూ ఒక కాంతి స్థంభంలా కన్పించడం వలన ఆవిధంగా పిలిచి ఉండవచ్చు. భారతదేశపు యోగులు కూడా దీనిని ఆధ్యాత్మిక కాంతి వారధి (spritual bridge of light) లేదా 'అంతఃకరణ' అని అన్నారు. క్రైస్తవులు దీనిని ''పవిత్ర దివ్యశక్తి పైనుండి క్రిందికి ప్రసరించడం'' (Descent of holy spirit) అని వ్యవహరించారు. దీనిని పైనుండి క్రిందకు ప్రసరిస్తున్న కాంతి కిరణాల చివర క్రిందకు దిగుతున్న ఒక పావురంగా చిత్రీకరించారు. క్రైస్తవ చిత్రాలలో, ఏసు, లేదా ఇతర జ్ఞానుల చిత్రాలలో వారి తల పైభాగాన, ఒక ప్రకాశవంతమైన కాంతి పుంజాన్నీ, క్రిందకు వాలుతున్న పావురాన్నీ చూడవచ్చు. దివ్యశక్తి క్రిందికి ప్రసరిస్తున్నట్లు సూచించేందుకే ఇలా చిత్రీకరించారు. కొద్దికాలం ఈ ధ్యానాన్ని సాధన చేసిన

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులు, కళ్ళు మిరుమిట్లుగొలిపే కాంతి ఒక్కొక్కసారి ఏమీ కనిపించని స్థితిని కలిగించే వెలుతురు, లేదా శిరస్సునిండా ప్రకాశవంతమైన, మిరుమిట్లుగొలిపే కాంతి నిండి ఉన్నట్లుగా అనుభూతి చెందగలరు. అన్ని మతాల యోగులకూ, పురోగతి సాధించిన జ్ఞానులకూ ఇది సర్వసాధారణమైన అనుభవమే. వివిధ మత పవిత్ర గ్రంధాలనొకసారి చదివి చూస్తే, వారి వారి అనుభవాలలో సారూప్యత ఉన్నట్లు మీరు గుర్తించగలరు.

ముందుగా హృదయ చక్రాన్ని తగినంతమేరకు చైతన్యవంతం చేసినప్పుడే, సహస్రార చక్రం తగినంతగా చైతన్యవంతమౌతుంది. సహస్రార చక్రానికి హృదయ చక్రం ప్రతిరూపమని చెప్పుకోవచ్చు. హృదయ చక్రంవైపు మీ దృష్టిని మళ్ళించి తిలకించినట్లయితే, అది సహస్రార చక్రంలోని లోపలి చక్రంలా 12 బంగారు పుష్పదళాలు కలిగినట్లు కనిపిస్తుంది.

హృదయ చక్రం క్రింది భాగాన ఉన్న సహస్రార చక్రమని చెప్పవచ్చు. ఈ సహస్రార చక్రము తేజోకేంద్రము, దివ్యప్రేమ లేదా అందరితోనూ ఏకీభావంతో ఉండడం అనే భావాలకు కేంద్రస్థానం. ఉన్నతస్థాయికి చెందిన ఉద్వేగాలకు హృదయ చక్రం కేంద్రస్థానం. దయ, ఆనందము, అభిమానము, క్షమ, ప్రేమ, ఆత్మీయత వంటి ఇతర సున్నితమైన ఉద్వేగాలకు మూలస్థానము. ఈ ఉన్నతమైన సూక్ష్మ మనోభావాలను తనలో అలవరచుకున్నప్పుడే, దివ్యప్రేమను అనుభవించే వీలు ఉంటుంది. దివ్యప్రేమను గురించి, తేజస్సు గురించి సాధారణ వ్యక్తికి వివరించేందుకు చేసే ప్రయత్నం, గుడ్డివానికి రంగుల గురించి వివరించడం లాంటిది.

ఈ హృదయ, సహస్రార చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయడానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. శారీరక కదలికలద్వారాగానీ, హఠయోగం, యోగశ్వాస నియంత్రణా పద్ధతులద్వారాగానీ, మంత్రోచ్చారణద్వారాగానీ, ఊహాత్మక ప్రక్రియ ద్వారాగానీ దీనిని సాధించవచ్చు. ఇవన్నీ సమర్థవంతమైన ప్రక్రియలే గానీ తగినంత వేగంగా చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయలేవు. ఈ చక్రాలను త్వరితంగా చైతన్యవంతం చేసేందుకు, ప్రేమపూరితమైన కరుణపై ధ్యానం చేయడం లేదా ప్రేమతో నిండిన దయతో ఈ ప్రపంచాన్ని అంతటినీ దీవించమని ధ్యానించడమే ఎంతో సమర్థవంతమైన పద్ధతి. ఈ ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా ప్రేమపూరితమైన కరుణతో దీవించడానికై వినియోగించినప్పుడు అవి ఆధ్యాత్మిక శక్తివాహక మార్గాలుగా మారతాయి. దానివలన ఈ వినియోగంలో అవి చైతన్యవంతమౌతాయి. ప్రేమపూరితమైన కరుణతో ఈ భూలోకాన్ని దీవించినప్పుడు మీరు ఒకవిధంగా

ప్రపంచానికంతటికీ సేవ చేస్తున్నారన్నమాట. ఆ విధంగా మీరు దీవిస్తూ ఉండడం వలన మీరు కూడా ఎన్నోసార్లు దీవించబడతారు. ఆ దీవెనలు మీపై కూడా ప్రసరిస్తాయి. దీవించడం వలన మీరు కూడా ఆ దీవెనలకు పాత్రులౌతారు. ఇవ్వడంద్వారా మీరు పొందుతారు. ఇదే నియమం.

తగినంతమేరకు సహస్రార చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేసినంతమాత్రాన ఆ వ్యక్తి తేజస్సును పొందాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే, ఆ తేజస్సును పొందడానికి తన సహస్రార చక్రాన్ని ఎలా చైతన్యవంతం చేయాలో ఆ వ్యక్తి ఇంకా నేర్చుకోవలసి ఉందన్నమాట. ఎలా ఉపయోగించాలో తెలియనివాడు అత్యాధునికమైన కంప్యూటర్‌ను కొని ఇంట్లో ఉంచుకోవడంలాంటిదే ఇది కూడా! ఒకసారి సహస్రార చక్రం తగినంతమేరకు చైతన్యవంతమైనప్పుడు, దివ్యజ్యోతి, లేదా 'ఓం' మంత్రము, లేదా 'ఆమెన్'లపై మాత్రమే కాక, ఆ మంత్రోచ్చారణల మధ్య గల నిశ్శబ్ద విరామంపైన కూడా ధ్యానం చేయాలి. ఓంకారం లేదా 'ఆమెన్' పైన మాత్రమేగాక, ముఖ్యంగా రెండు ఓంకారాల మధ్య గల నిశ్శబ్ద విరామకాలంపై మీ తదేక దృష్టిని నిలిపి ఉంచాలి. తేజస్సు, నిశ్శబ్ద క్షణాల విరామాలపై పూర్తిగా, తదేకంగా మీ మనస్సును కేంద్రీకరించినప్పుడు మాత్రమే తేజస్సు లేదా సమాధిస్థితిని పొందవచ్చు.

చాలామందిలో, యితర చక్రాలు ఎక్కువ చైతన్యవంతమై ఉంటాయి. వాస్తవానికి అందరిలోనూ మూలాధార చక్రం, స్వాధిష్ఠాన, సోలార్ ప్లెక్సెస్ చక్రాలు చైతన్యవంతమై ఉంటాయి. ఇలాంటి వ్యక్తులలో, వారి జీవితానికి, లైంగిక సామర్థ్యానికీ, వారి క్రిందిస్థాయికి చెందిన మనో ఉద్వేగాలకూ ప్రతిస్పందించే స్వభావం ఎంతో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా మనో సామర్థ్యాలను ఉపయోగించవలసి ఉన్న ఆధునిక విద్యా విధానము, కార్య కలాపాలు విస్తరిస్తూ ఉండడం వలన చాలామందిలో ఆజ్ఞా చక్రం విశుద్ధ చక్రాలు బాగా అభివృద్ధి చెంది ఉంటాయి. కాని చాలామందిలో సహస్రార హృదయ చక్రాలు మాత్రం అంతగా అభివృద్ధి చెందవు. దురదృష్టవశాత్తూ ఆధునిక విద్యా విధానం విశుద్ధ ఆజ్ఞా చక్రాలు అభివృద్ధి చెందడానికీ లేదా మానసిక ఏకాగ్రతను, మనస్సునూ పెంచడానికీ దోహదపడుతున్నాయి తప్ప హృదయాన్ని వికసింపజేసేందుకు ఏమాత్రం ఉపయోగపడటంలేదు. హృదయ వికాసాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తున్నాయి. ఈ కారణంగా, అపార మేధాసంపన్నులు విజ్ఞానవంతులూ కూడా తీవ్ర హృదయ సంఘర్షణకు గురి అవుతూ ఉండడాన్ని మనము గమనించవచ్చు. అటువంటి వ్యక్తులు ఎంత గొప్ప మేధావులు అయినప్పటికీ, వారు ఇంకా

మానసిక పరిపక్వతను సాధించలేదు. లేదా వారి హృదయ చక్రం అంతగా అభివృద్ధి చెందలేదు. అటువంటి వ్యక్తి ఎంతో తెలివైనవాడూ, అన్ని రంగాలలోనూ సఫలీకృతుడూ అయినప్పటికీ, తన తోటివారితో ఆతనికి గల సంబంధాలు చాలా తక్కువగా ఉండవచ్చు. స్నేహితులుగానీ, కుటుంబంగానీ ఉండకపోవచ్చుకూడా! కాబట్టి, జంటహృదయాలపై ధ్యానసాధన చేయడంవలన అలాంటి వ్యక్తిలో సామరస్యపూర్వకమైన సమతుల్యత అలవడుతుంది. అంటే, ఆతనిలో గల అన్ని ముఖ్య చక్రాలూ దాదాపు సరిసమానంగా, సమతుల్యస్థితిలో అభివృద్ధి చెందుతాయి.

వాస్తవ మనస్సును ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగిస్తాడా లేదా వినాశకరంగా వినియోగిస్తాడా అనేది ఆతని హృదయ చక్ర వికాసాన్నిబట్టి ఉంటుంది. ఆతని హృదయ పరిపక్వతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సోలార్ ప్లెక్సస్ చక్రం ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెంది, హృదయ చక్రం తక్కువగా అభివృద్ధి చెందినప్పుడు లేదా క్రిందిస్థాయి మనో ఉద్వేగాలు చైతన్యవంతంగా ఉండి, ఉన్నతస్థాయి మనోద్వేగాలు తగినంతగా అభివృద్ధి చెందనప్పుడు, ఆతని మనస్సు వినాశనానికే వినియోగపడవచ్చు. అధిక సంఖ్యాకులలో హృదయం వికసించనంతవరకూ ప్రపంచశాంతి అసాధ్యమైన ఒక పగటి కలలాగే మిగిలిపోతుంది. అందువల్లనే విద్యావిధానంలో హృదయవికాసము, పరిపక్వతల యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని నొక్కి చెప్పాలి.

18 సం.ల లోపువారు జంట హృదయాలపై ధ్యాన సాధన చేయరాదు. వారి శరీరం అత్యంత సూక్ష్మమైన శక్తులకు తట్టుకోలేదు. ఒక్కొక్కసారి కొన్నాళ్ళకు ఇది పక్షవాతానికి కూడా దారితీయవచ్చు. హృద్రోగాలు, అధిక రక్తపోటు, గ్లకోమా వ్యాధులు ఉన్నవారు కూడా జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయకూడదు. అలా చేయడం వలన వారి ఆరోగ్యం మరింత క్షీణిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయాలనుకున్నవారు, ముందుగా ప్రతిరోజూ అంతరేక్షణ (inner reflection) ద్వారా ఆత్మశుద్ధి చేసుకుంటూ చక్కని వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయడంవలన అది కేవలం హృదయ చక్రాన్నీ, సహస్రార చక్రాన్నీ మాత్రమే గాక, ఇతర చక్రాలను కూడా చైతన్యవంతం చేస్తుంది. దీనివలన సాధన చేసే వ్యక్తిలో గల మంచి (positive), చెడు (negative) లక్షణాలు మరింతగా పెరిగి, చైతన్యవంతమౌతాయి. దివ్యదృష్టితో పరిశీలించి, సాధకుడే స్వయంగా ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

చేసే విధానము:

1. శారీరక వ్యాయామంద్వారా జీవశక్తి శరీరాన్ని క్షాళన చేయుట

మీ జీవశక్తి (etheric) శరీరాన్ని 'క్లీన్సింగ్' చేసి, 'ఎనర్జైస్' చేయడానికై సుమారు ఐదు నిముషాలసేపు శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు లేత బూడిదరంగులో గల పదార్థమూ, లేదా వినియోగింపబడిన జీవశక్తి శరీరంనుండి బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేసినప్పుడు జీవశక్తి శరీరంలో విడుదల అవుతుంది కాబట్టి, ఆ శక్తి శరీరంలో పేరుకుపోయే ప్రమాదాన్ని శారీరక వ్యాయామం తగ్గిస్తుంది.

2. దైవిక ఆశీస్సులకొరకు ఆమంత్రణ

మీకై మీరు స్వంత ఆవాహన పద్ధతిని రూపొందించుకోవచ్చు. ఈ రచయిత సాధారణంగా అనుసరించే ఆమంత్రణను ఒక ఉదాహరణగా తీసుకుందాము.

తండ్రీ! రక్షణకూ, మార్గదర్శకత్వానికీ,
సహాయానికీ, ప్రకాశమునకూ,
పరిపూర్ణవిశ్వాసముతో, కృతజ్ఞతలతో
నీ దివ్య ఆశీస్సులను సవినయంగా ఆమంత్రిస్తున్నాను.

దివ్య పురుషుని లేదా తన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకుని దీవనలను అర్థించడం ఎంతో ముఖ్యం. ఎంతో పట్టుదలతో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసే ప్రతి జిజ్ఞాసువునకూ తెలిసో, తెలియకో ఒక ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిగానీ, మార్గదర్శకులుగానీ సాధారణంగా ఉంటారు. చికిత్సకుని రక్షణకోసం, సహాయంకోసం, మార్గదర్శకత్వంకోసం ఆవాహన చేయడం ఎంతో ఆవశ్యకము. ఆవాహన చేయనినాడు, ఏ గొప్ప ఆధునిక ధ్యాన ప్రక్రియను సాధన చేసినా అది ప్రమాదకారి కాగలదు.

3. హృదయ చక్రాన్ని చైతన్యవంతము చేయుట - ప్రపంచాన్ని ప్రేమ కరుణలతో దీవించుట

కొన్ని సెకన్లపాటు మీ చేతివ్రేలితో ముందువైపున గల హృదయ చక్రాన్ని అదిమి ఉంచాలి. ఆ చక్రంపై మీరు సులువుగా ఏకాగ్రతను నిలిపేందుకే ఇలాగున అదిమిపెడతాము. ఆ చక్రంపై ఏకాగ్రతను నిలిపి, ఈ భూమిపై ప్రేమతోకూడిన కరుణ వ్యాపించాలని దీవించాలి.

ఆ విధంగా దీవించే సమయంలో, ఈ భూమి అంతా నీ ముందు ఒక చాలా చిన్న గోళంలా ఉన్నట్లు ఊహించుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఈ గ్రంధ రచయిత ఈ క్రింది దీవెనను ఉపయోగించేవాడు.

ప్రపంచాన్ని ప్రేమ కరుణలతో దీవించుట

భగవంతుని హృదయమునుండి
సర్వ ప్రపంచము ప్రేమ కరుణలతో ఆశీర్వదింపబడు గాక!
సర్వ ప్రపంచము గొప్ప సంతోషము, సుఖము,
దివ్యశాంతితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
సర్వ ప్రపంచము అవగాహనతో, సామరస్యముతో,
సదభిప్రాయముతో, పరోపకార
బుద్ధితో ఆశీర్వదింపబడు గాక! తధాస్తు

భగవంతుని హృదయము నుండి
సమస్త జీవుల హృదయములు దివ్య ప్రేమ
కరుణలతో నిండి ఉండు గాక!
సమస్త జీవుల హృదయములు గొప్ప
సంతోషముతో, సుఖము, దివ్యశాంతితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
సమస్త జీవుల హృదయములు అవగాహనతో,
సామరస్యముతో, సదభిప్రాయముతో, పరోపకార
బుద్ధితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
కృతజ్ఞతలతో తధాస్తు!

క్రొత్తగా ఈ మధ్యనే ప్రారంభించినవారు ప్రారంభంలోనే ఈ దీవెనలను ఎక్కువగా చేయరాదు. ఒకటి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయాలి. కొందరికి హృదయం చుట్టూ గల ప్రాంతంలో కొద్దిగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోయినట్లు కూడా అనిపించవచ్చు. దీనికి కారణం మీ జీవశక్తి శరీరం తగినంతమేరకు పరిశుభ్రం కాకపోవడమే. ఈ పేరుకుపోయిన ప్రాణశక్తిని తొలగించడానికి ఆ ప్రాంతంపై 'లోకలైజ్డ్ స్వీపింగ్' చేయాలి.

ఈ దీవెనను ఏదో యాంత్రికంగా చేయకూడదు. ప్రతి మాట వెనుక గల భావాన్నీ, దాని

పర్యవసానాన్ని బాగుగా అవగాహన చేసుకుని మీ మనస్సులో అదేవిధమైన అనుభూతి చెందాలి. వాటిని మీరు ప్రత్యక్షంగా ఊహించుకోవచ్చు కూడా! ప్రేమపూరితమైన కరుణతో మీరు ఈ భూమిని దీవిస్తూ ఉన్నప్పుడు, భూమి యొక్క శక్తిమండలం (aura of earth) కళ్ళు చెదర్చే నీలిరంగు కలసిన గులాబి (bluish pink) రంగులోనికి మారుతున్నట్లు భావించాలి. అధిక ఆనందము, సుఖ, శాంతి సౌఖ్యాలతో దీవించినప్పుడు తీవ్రమైన సమస్యలు, దుఃఖంతో బాధపడుతున్న ప్రజలందరి హృదయాలూ ఆనందము, విశ్వాసము, ఆశ, శాంతులతో నిండి, వారందరి ముఖాలలో నవ్వులు చిందుతూ ఉన్నట్లు గమనించండి. వారి సమస్యల భారం తగ్గి, తేలికగా మారుతూ ఉన్నట్లు, వారి ముఖాలు ప్రకాశవంతమౌతున్నట్లూ భావించాలి. ఈ భూమిని సామరస్యము, మంచి బుద్ధి, సత్కార్యాలు చేయాలన్న సత్సంకల్పములతో దీవించినప్పుడు, పోట్లాటకు దిగుతున్న లేదా యుద్ధం చేస్తున్న ప్రజలూ, దేశాలూ తమ తమ తప్పులను తెసుకుని పశ్చాత్తాపపడుతున్నట్లు భావించండి. పోట్లాటకై ఎత్తిన చేతులు దించి ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా కౌగలించుకోవడాన్నీ భావించాలి. వారందరి మనస్సులలోనూ మంచి ఆలోచనలు, సత్సంకల్పాలూ నిండి ఉండి, వాటిని కార్యరూపంలో ఆచరిస్తున్నట్లు ఊహించండి. ఈ దీవెనలను ఒక దేశానికిగానీ, కొన్ని దేశాలకుగానీ ప్రసారం చేయవచ్చు. శిశువులు, పిల్లలు లేదా ప్రత్యేక వ్యక్తులపై ఈ దీవెనలు ప్రసరించకూడదు. ఎందుకంటే, ధ్యానం వలన ఉత్పన్నమైన శక్తి తీవ్రత వలన వారు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

4. సహస్రార చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేయుట - భూమిని ప్రేమపూరితమైన కరుణతో దీవించుట

సహస్రార చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేసి, భూలోకాన్ని ప్రేమపూరితమైన కరుణతో దీవించేందుకై మీ చేతివ్రేలితో తల పైభాగంపై కొద్ది సెకన్లపాటు నొక్కి ఉంచండి. తగినంతమేరకు సహస్రార చక్రం విచ్చుకున్నప్పుడు, మీలో కొందరు తల పైభాగంలో ఏదో వికసించిన అనుభూతికి లోనవుతారు. మరికొందరికి తల పైభాగంలో ఒక విధమైన ఒత్తిడి కలిగినట్లుగా అన్పిస్తుంది. సహస్రార చక్రం చైతన్యవంతమైన తర్వాత ఏకకాలంలో సహస్రార చక్రంమీద, హృదయ చక్రాలమీదా దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఈ భూమిని ప్రేమపూరితమైన కరుణతో పలుమార్లు దీవించాలి. ఇది రెండు చక్రాలనూ సమత్వస్థాయికి (align) తెస్తుంది. దానివలన దీవెన యొక్క సామర్థ్యం మరింతగా పెరుగుతుంది.

5. తేజస్సును లేదా చేతనత్వ వికాసాన్నీ ఎలా సాధించాలి?

చేతనత్వాన్ని వికసింపజేయడానికై (ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని పొందడానికై) మీ శిరస్సు పై భాగాన మిరుమిట్లుగొలిపే తెల్లని కాంతి బిందువు ఉండడాన్ని గమనించండి. అదే సమయంలో ఓమ్ (అ–ఉ–మ్) లేదా ఆమెన్ (ఆహ్‌మెన్) అనే పదాన్ని మనస్సులో పదే పదే వల్లిస్తూ, రెండు పదాల మధ్యన ఉండే నిశ్శబ్దపు విరామంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. అలా చేస్తున్నప్పుడు ఆ కాంతి బిందువును మాత్రం విస్మరించకూడదు. ఈ విధంగా 10–15 నిముషాలసేపు ధ్యానం చేయాలి. ఆ కాంతి బిందువుపైనా, ఈ రెండు ఓంకారాల మధ్యన ఉండే నిశ్శబ్ద విరామంపైనా ఏకకాలంలో మీరు పూర్తిగా ఏకాగ్రతను సాధించినాడు, మీలో తేజస్సు వెల్లివిరిసిన అనుభూతి కలుగుతుంది. శరీరమంతా తేజస్సుతో నిండిపోతుంది. మొట్టమొదటిసారిగా ఆధ్యాత్మిక వికాసం యొక్క అనుభూతి, దివ్య తాదాత్మ్యత యొక్క అనుభవం మీకు కలుగుతుంది. బౌద్ధిక చైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందడం లేదా ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని పొందడం అనేది '' నీ కన్ను తేటగా నుంటే, నీ దేహమంతయు వెలుగుమయమై ఉండును'', (లూకా 11:34). ''ఇదిగో దేవుని రాజ్యము మీలోనే ఉన్నది'' – (లూకా 17:21) అని క్రీస్తు చెప్పునప్పుడు ఆతడేభావంతో చెప్పాడనేది తెలుసుకుని అనుభూతి చెందడానికే!

ప్రప్రథమంగా ఈ అంతర్గత ప్రకాశమును, లేదా బౌద్ధిక చైతన్యాన్నీ అనుభవించడానికి చాలామందికి ఎన్నో సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. మరికొందరికి కొన్ని నెలలు, మరికొందరికి కొన్ని వారాలు మాత్రమే పట్టవచ్చు. బహుకొద్దిమంది మాత్రమే మొట్టమొదటిసారిగా కొన్నిసార్లు ప్రయత్నించగానే, ఈ చేతనత్వ వికాసాన్ని పొందగలరు. సాధారణంగా బాగా అనుభవజ్ఞులు. లేదా ప్రవీణుల సహాయంతోనే దీనిని చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ ధ్యానం చేసే సమయంలో, సాధకుడు తటస్థవైఖరిని కలిగి ఉండాలి. ఫలితాల గురించి ఎదురుచూడరాదు. లేదా విపరీతంగా ఊహించుకోరాదు. అసలు ఫలితాల గురించి ఏమాత్రం పట్టించుకోని తటస్థభావాన్ని కలిగి ఉండాలి. అలా కానినాడు కాంతి బిందువుపైనా, ఓంకారముపైనా, రెండు ఓంకారాల మధ్యన ఉండే నిశ్శబ్ద విరామంపైనా ధ్యానించడానికి బదులు, రాబోయే ఫలితాలు లేదా ఊహించిన ఫలితాలమీదనే ధ్యానం చేస్తూ ఉంటాడు.

6. అధికంగా ఉన్న శక్తిని విడుదల చేయుట

ధ్యానం ముగిసిన తర్వాత, ఈ భూమిని కాంతి, ప్రేమపూరితమైన కరుణ, శాంతి, సౌభాగ్యాలతో పలుమార్లు దీవించడంద్వారా మీలో అధికంగా ఉన్న శక్తిని బయటకు విడుదల చేయడం ఎంతో ముఖ్యం. మీ శరీరం సాధారణ స్థితికి వచ్చిందని మీకు అన్పించేవరకూ ఇలాగున దీవిస్తూనే ఉండాలి. లేదంటే జీవశక్తి శరీరములో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది. దానివలన ధ్యానం చేసినవానికి తలనొప్పులు, గుండెల్లో నొప్పి వస్తాయి. ఈ అధికశక్తి కారణంగా కాలక్రమేణా భౌతికశరీరం క్షీణిస్తుంది. ఇతర జీవశక్తి విధానాలను అనుసరించేవారు ఈ అధిక ప్రాణశక్తిని చక్రాలనుండి బయటకు ప్రసరించివేస్తూ, చక్రాలను చిన్నవిగానూ, తేజస్సును తగ్గించేవిధంగానూ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇలాగున చేయడం వలన ఈ అధికశక్తి ఎలాంటి ప్రయోజనానికీ ఉపయోగపడకుండా వ్యర్థంగా పోతుంది.

7. కృతజ్ఞతలు తెలుపుట

ధ్యానం పూర్తయిన తర్వాత, ఆ దివ్య పరమాత్మకు కృతజ్ఞతలు తెలపాలి. అదేవిధంగా వారు ప్రసాదించిన దీవనలకు నీ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులకు కూడా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి.

8. శరీరాన్ని మర్దనా చేయుటద్వారా అధికంగా ఉన్న శక్తిని విడుదలచేసి, శరీరానికి బలం చేకూర్చుట

ధ్యానం చేసిన తర్వాత, మీ శరీరాన్ని మర్దనా చేయాలి. ఆ తర్వాత 5 నిముషాలపాటు శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. ఇలా చేయడంవలన వినియోగించబడిన అధిక ప్రాణశక్తి మీ శరీరంనుండి బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. తద్వారా భౌతిక శరీరంనుండి అధిక ప్రాణశక్తి పూర్తిగా బయటకు విసర్జింపబడి, ఆ శరీరానికి 'క్లీన్సింగ్' జరిగి, బలం చేకూరుతుంది. దీనివలన ఆధ్యాత్మిక, ప్రాణశక్తులు శరీరానికి వంటబట్టేందుకు కూడా వీలవుతుంది. తద్వారా సాధకుని అందమూ, ఆరోగ్యమూ మెరుగౌతాయి. కొన్ని శరీరభాగాలలో ప్రాణశక్తి పేరుకుపోవుట వలన అనారోగ్యానికి దారితీయవచ్చు. ధ్యానం తర్వాత శరీరాన్ని మర్దనా చేయడం, శారీరక వ్యాయామం చేయడంవలన ఈ ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. జంట హృదయాలపై ధ్యానం తర్వాత వ్యాయామం చేయడంవలన కొన్ని అనారోగ్యాలను కూడా మీరే స్వయంగా తగ్గించుకోగలరు. ధ్యానం ముగిసిన తర్వాత వ్యాయామం చేయడం ఎంతో ముఖ్యం. లేదంటే మనకు కన్పించే భౌతిక శరీరం బలహీనం కాకతప్పదు. జీవశక్తి శరీరం

ఎంతో ప్రకాశవంతంగానూ, బలంగానూ తయారైనప్పటికీ, మనకు కన్పించే భౌతిక శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే కొన్నాళ్ళకు, ధ్యానం వలన ఉత్పన్నమయ్యే విస్తారమైన, వినియోగింపబడని శక్తిని ఈ భౌతిక శరీరం తట్టుకోలేకపోతుంది. దీనిని మీరు స్వయంగా అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవలసినదే.

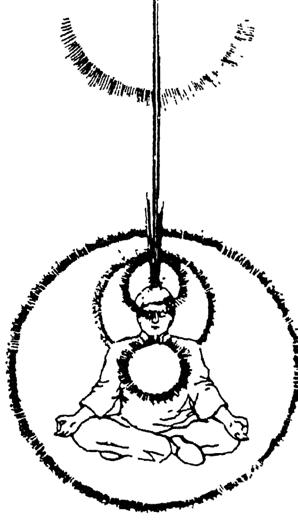
కొందరు ధ్యానం తర్వాత శారీరక వ్యాయామం చేస్తారు కానీ, వ్యాయామం చేసే సమయంలో కూడా ధ్యానంలో ఉండే పరమానంద స్థితినే కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. ఈ అలవాటు మానుకోవాలి. లేదంటే కొన్నాళ్ళకు వారి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.

ఒక్కొక్కసారి ఆధ్యాత్మికాభిలాషి ధ్యానిస్తూ ఉన్నప్పుడు కొంతసేపు విలక్షణమైన శారీరక కదలికలను అనుభూతి చెందుతాడు. ఇది సర్వసాధారణమే. జీవశక్తి నాడులు 'క్లీన్సింగ్' అవుతూ ఉండడం వలన ఇలాంటి అనుభూతి కలుగుతుంది.

ధ్యానం చేయడానికి నిర్దేశించిన సూచనలు చాలా పెద్దవిగా అన్పిస్తాయి కానీ, ఈ ధ్యానము ఎంతో సరళమైనదీ, సూక్ష్మమైనదే కాదు సమర్థవంతమైనదికూడా! శారీరక వ్యాయామానికి అవసరమైన సమయాన్ని మినహాయిస్తే, కేవలం 20 నిముషాలు మాత్రమే చాలు.

ఈ పరిణామక్రమంలో ఎన్నో స్థాయిలు ఉన్నాయి. అంతర్ దృష్టికి, సహజజ్ఞానానికీ చాలా కాలం నిరంతర ధ్యానం చేయవలసిన అవసరం ఉంది.

ప్రపంచ సేవ కోసం అందరూ ఒక సమూహంగా ఏర్పడి, భూలోకాన్ని ప్రేమపూరితమైన కరుణతో దీవించవచ్చు. ఈ ప్రయోజనం కొరకు సామూహికంగా దీవించినప్పుడు, ముందుగా హృదయ చక్రంద్వారా భూమిని ప్రేమమయమైన కరుణతో దీవించి, ఆ తర్వాత సహస్రార చక్రంద్వారా, ఆ తదుపరి చివరగా ఆ రెండు చక్రాలద్వారా దీవించాలి. ధ్యానం పూర్తి అయిన తర్వాత, అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని బయటకు విడుదల చేయాలి. ధ్యానంలోని మిగతా భాగాలు వదలివేయాలి. ఈ దీవనను కేవలం ఒక భూలోకానికి మాత్రమే గాక, ప్రత్యేకంగా ఒక దేశానికీ లేదా కొన్ని దేశాలకూ కూడా ఉద్దేశించవచ్చు. ఒకే వ్యక్తి దీవించేకంటే, ఎక్కువమంది సామూహికంగా దీవించినప్పుడు, దాని ప్రభావం పలు రెట్లు పెరుగుతుంది. సామూహికంగా ఈ భూలోకాన్ని ప్రేమపూరితమైన దయతో మరొకవిధంగా దీవించవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఒక నిర్ణీత సమయంలో కొందరు లేదా చాలామంది శ్రోతలు పాల్గొనేవిధంగా ఒక నిర్ణీత సమయంలో ఆకాశవాణిద్వారా ప్రసారం చేయవచ్చు.



పటము 8.1 *జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు పైనుండి దివ్యశక్తి సాధకునిపై ప్రసరించుట*

క్రైస్తవ మతపరంగా దీనిని పవిత్ర ఆత్మ **(holy spirit)** *క్రిందికి అవతరించుట అని అంటారు. టావో యోగశాస్త్రపరంగా స్వర్గ ప్రాణశక్తి (హెవెన్ కి) అనీ, కబాలా సాంప్రదాయపరంగా, దీనిని కాంతి స్థంభం అనీ, భారతీయ యోగశాస్త్రపరంగా 'అంతఃకరణ' లేదా ఆధ్యాత్మిక కాంతి వంతెన* ***(spritual bridge of light)*** *అనీ అంటారు.*

సాధారణమైన, తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను ప్రాణ చికిత్సద్వారా ఎంత 'అద్భుతంగా' తొలగించవచ్చో, అదేవిధంగా చాలామంది కలిసి జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయడంద్వారా, ఈ భూలోకాన్ని పూర్తిగా, ఆశ్చర్యకరంగా, మహత్తరంగా మార్చివేయవచ్చు. అప్పుడు ఈ భూమిపై ఇంకా ఎంతో సామరస్యము, శాంతీ వర్ధిల్లేటట్లు చేయవచ్చు. ఈ సందేశం తగినంత మానసిక పరిపక్వత, మంచిపనులు చేయాలన్న సత్సంకల్పము గలవారికి ఉద్దేశించినది.

ప్రాణ చికిత్సా సామర్థ్యాన్ని పెంచుట

ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేస్తున్న వ్యక్తిలో గల

ముఖ్య చక్రాలు, కాంతి మండలాలు విస్తరిస్తాయి. తద్వారా ఆతని శక్తి శరీరము ఇంకా ఎక్కువ సమర్ధవంతంగానూ, బలంగానూ తయారౌతుంది.

పైన చెప్పినది నిజమో కాదో నిర్ధారించుకునేందుకు ఈ క్రింద చెప్పిన సూక్ష్మ ప్రయోగాన్ని నిర్వహించండి.

1. ఈ ధ్యాన పద్ధతిని గురించి బాగుగా తెలిసిన వ్యక్తినిగానీ, లేదా కనీసం మూడు నాలుగు వారాలనుండీ ఈ ధ్యానాన్ని ఆచరిస్తున్న వ్యక్తినిగానీ, మీ మీద ఈ ప్రయోగాన్ని నిర్వహించమని అడగాలి.

2. ధ్యానం చేసేముందు, ఆతని లోపలి, వెలుపలి కాంతి మండలాలనూ, ప్రధాన చక్రాలనూ స్కాన్ చేయాలి.

3. ఆ వ్యక్తి ధ్యానం చేస్తూ ఉండగా, మూడు నిముషాలసేపు ఆగి, ఆ తర్వాత ఆతని ప్రధాన చక్రాలనూ, లోపలి, వెలుపలి కాంతి మండలాలనూ 'స్కాన్' చేసి, ధ్యానానికి ముందూ, ధ్యాన సమయంలోనూ వాటి పరిమాణంలో గల వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించండి.

   కాంతి మండలాలను 'స్కాన్' చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తికి సుమారు 5 మీటర్లుగానీ అంతకంటే ఎక్కువ దూరానికిగానీ వెళ్ళి, అక్కడినుండి క్రమక్రమంగా ఆ వ్యక్తికి దగ్గరగా జరుగుతూ, ఆతని శక్తి శరీరాన్ని తెలుసుకోవడానికై ప్రయత్నించండి. మీ చేతులు, వ్రేళ్ళూ సున్నితంగా జిలజిలమంటున్నట్లుగా మీకు అన్పిస్తుంది. కొందరికి ఒకవిధమైన చిన్నగా కరెంట్ షాక్ తగిలినట్లూ లేదా అలాంటి 'జివ్వు'మనే అనుభూతి కలుగువచ్చు.

   ధ్యానం చేసిన కొన్ని గంటల తర్వాత, ఆ చక్రాలూ, కాంతి మండలాలూ నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి చేరుకుని, దాదాపు పూర్వపు యధాస్థితికి చేరుకుంటాయి. కానీ ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా సుమారు ఒక ఏడాదిపాటు ధ్యానిస్తూ ఉన్నట్లయితే, మూడు-నాలుగు అంగుళాల వ్యాసము గలిగిన చక్రాలు సుమారు ఆరంగుళాలూ లేదా అంతకంటే పెద్దవి కూడా కావచ్చు. లోపలికాంతి మండలం ఐదు అంగుళాల వ్యాసము నుండి సుమారు ఒకటి రెండు మీటర్ల వ్యాసమువరకూ లేదా అంతకుమించి కూడా విస్తరించవచ్చు. నిరంతర సాధనవలన కలిగిన ఆర్జిత ప్రభావంవల్లనే ఇలా జరుగుతుంది.

   పెద్ద చక్రాలు, విస్తారమైన లోపలి కాంతి మండలం కలిగిన చికిత్సకుడు ఎంతో

శక్తివంతుడై ఉంటాడు. చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలను చాలా త్వరితంగానూ, దాదాపు వెనువెంటనే కూడా తగ్గించగలడు. బాగా సమర్థుడైన మాధ్యమిక (ఇంటర్మీడియెట్) స్థాయికి చెందిన ప్రాణ చికిత్సకునికి కనీసం ఒక మీటరు వ్యాసం గల లోపలి కాంతి మండలం ఉండాలి. అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణ చికిత్సకునికి దాదాపు మూడు మీటర్ల వ్యాసం కలిగిన లోపలి కాంతి మండలం ఉండాలి. ఎంతో శక్తివంతుడైన మాస్టర్ ప్రాణ చికిత్సకునికి ఈ లోపలి కాంతి శరీరం కనీసం 50 మీటర్ల వ్యాసాన్ని కలిగి ఉండాలి. పెద్ద చక్రాలు, విస్తారమైన లోపలి కాంతి మండలం ఉన్న చికిత్సకుడు ఒక పెద్ద నీటిపంపు లాంటివాడైతే, చిన్న చిన్న చక్రాలూ, తక్కువ విస్తారం కలిగిన కాంతి మండలం గల చికిత్సకుడు చిన్న నీటిపంపు లాంటివాడు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానసాధన చేస్తూ ఉంటే అది ఎంతో ప్రయోజనకారి కాగలదు.

శక్తివంతమైన, బలీయమైన శరీరం ఉండడం వలన అది ఆ వ్యక్తిలో గల రోగనివారణ చికిత్సా సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడమేగాక, తన పనిని అధికమొత్తంలో ఎంతో సమర్థవంతంగానూ, ఫలప్రదంగానూ నిర్వహించగలడు. పెక్కుమంది విద్యార్థులకు బోధించి, విభిన్న వ్యక్తులతో కలిసిన పిమ్మట, ఈ రచయిత ఒక విషయాన్ని గుర్తించాడు. అదేమిటంటే ఎంతో సమర్థవంతమైనవారికి, విజయవంతమైనవారికి, ఉన్నతోద్యోగులకూ సాధారణంగా సుమారు ఐదు నుండి ఆరు అంగుళాల వ్యాసం కలిగిన పెద్ద పెద్ద చక్రాలు ఉంటాయి. వారి లోపలి శక్తి శరీరము ఒక మీటరు నుండి పలు మీటర్లవరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది. ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తిత్వము, స్ఫురద్రూపము, బాగుగా పేరు ప్రఖ్యాతులూ గడించినవారికి సాధారణంగా మిగిలిన మామూలు వ్యక్తులకంటే పెద్ద చక్రాలు ఉంటాయి. వారి లోపలి కాంతి శరీరం చాలా పెద్దదిగా ఉంటుంది. వారు చాలామంది వ్యక్తులపై బలీయమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటారు.

ఇంతేగాక, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తున్న వ్యక్తికి ఎంతో సహజజ్ఞానం, తెలివితేటలూ కలుగుతాయి. ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు, సూటిగా ఆ సమస్యను అర్థం చేసుకుని సరియైన సమస్యా నివారణాపద్ధతిని కనుగొనే విశేష సామర్థ్యాలు అలవడతాయి.

అర్హాటిక్ యోగం

జంట హృదయాలపై ధ్యానము కంటే మెరుగైన ఇతర ధ్యాన ప్రక్రియలు కూడా ఉన్నాయి. అర్హాటిక్ యోగం అనేది వాటిల్లో ఒకటి. ఇది కొందరు ప్రత్యేక వ్యక్తులకు మాత్రమే నిర్దేశించినది. దీనినే 'యోగా ఆఫ్ సింథసిస్' అని కూడా అంటారు. శాస్త్రీయపరంగా, సురక్షిత పద్ధతిలో 'కుండాలిని' శక్తిని మేల్కొలుపుట, చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయడానికి ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయడానికై చాలామంది జీవశక్తి సాధకులు (ఈసోటెరిక్ ప్రాక్టీషనర్స్) సాధారణంగా 'కుండలిని'ని మేల్కొలిపే పెద్ద పొరపాటు చేస్తూ ఉంటారు. బాగుగా పరిణతి చెందిన యోగి లేదా 'చి కుంగ్' సాధకునికి, 'కుండాలిని' శక్తిని మేల్కొలిపే ముందుగా తనను తాను క్షాళన చేసుకుని, తగినంతమేరకు తనలో గల చక్రాలను చైతన్యవంతం చేయాలన్న సంగతి బాగుగా తెలుసు. లేదంటే, ఇంకా చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న అంతగా చైతన్యవంతం కాని చక్రాలలోనికి అధిక పరిమాణంలో కుండాలిని శక్తి ప్రవేశిస్తే, ప్రాణాంతకంగా ప్రాణశక్తి పేరుకుపోతుంది. దీని ఫలితంగా తీవ్ర అనారోగ్యాలు, ఆరోగ్య సమస్యలూ, ఇబ్బందులూ కలుగవచ్చు. కాబట్టి, ముఖ్యంగా అత్యున్నత స్థాయికి చెందిన గురువు లేదా మాష్టరు యొక్క మార్గదర్శకత్వంలో మాత్రమే అర్హాటిక్ యోగసాధన చేయాలి.

అందువల్లనే అసలు సమస్య విద్యార్థిలో లేదు. బోధించే వారిలోనే ఉంది. ఇతరులకు విద్యనేర్పే సామర్థ్యాన్ని పొందాలంటే ముందుగా మనము మన హృదయాలను మనస్సులను క్షాళన చేసుకుని, నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి.

హృదయంలో మార్పు లేకుండా, సత్సంకల్పం లేకుండా, ఆత్మజ్ఞానం వలన కలిగే అంతర్గత పరివర్తన లేకుండా మానవులకు సుఖశాంతులు ఉండవు.

– జె. కృష్ణమూర్తి
ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ది సిగ్నిఫికెన్స్ ఆఫ్ లైఫ్.

పిల్లవానిలోనూ, మనిషిలోనూ ఉత్తమమైన దానినే ప్రేమ వెలువరిస్తుంది.

విద్యాబోధన యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం జ్ఞానవికాసమే.

– అలైస్ బైలీ
ఎడ్యుకేషన్ ఇన్ న్యూ ఏజ్

జంట హృదయాలపై ధ్యానం

1. జీవశక్తి శరీరాన్ని పరిశుభ్రం చేసేందుకు, సుమారు ఐదు నిముషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసేపు శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.
2. దేవుని దీవెనలకై అర్థించాలి.
3. హృదయ చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేసేందుకు, దానిపై ఏకాగ్రత నిలిపి, ఈ భూలోకాన్ని అంతటినీ ప్రేమపూరితమైన కరుణతో దీవించాలి.
4. సహస్రార చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేయడానికై, కాంతి బిందువుపైన ఓమ్ లేదా ఆమెన్‌లపైనా రెండు ఓంకారాలు లేదా రెండు ఆమెన్ పదాలమధ్య గల నిశ్శబ్ద విరామంపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఆ తర్వాత ఏకకాలంలో సహస్రార చక్రం, హృదయ చక్రాలద్వారా మరల దీవించాలి.
5. ప్రకాశాన్ని సాధించేందుకు, కాంతి బిందువుపైన, ఓం లేదా ఆమెన్‌పైనా, రెండు ఓంకారాలు లేదా రెండు ఆమెన్‌ల మధ్య గల నిశ్శబ్ద విరామంపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.
6. అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని విడుదల చేయడానికై, ఈ భూమిని కాంతి, ప్రేమ, శాంతిలతో దీవించు.
7. కృతజ్ఞతలు తెలపాలి.
8. ఇంకా మిగిలిపోయిన అధిక శక్తిని శరీరంనుండి వదిలించుకునేందుకు, శరీరానికి బలం చేకూర్చేందుకు, శరీరాన్ని మర్దనా చేసి, ఎక్కువ శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.

ప్రపంచాన్ని ప్రేమ కరుణలతో దీవించుట

భగవంతుని హృదయమునుండి
సర్వ ప్రపంచము ప్రేమ కరుణలతో ఆశీర్వదింపబడు గాక!
సర్వ ప్రపంచము గొప్ప సంతోషము, సుఖము,
దివ్యశాంతితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
సర్వ ప్రపంచము అవగాహనతో, సామరస్యముతో,
సదభిప్రాయముతో, పరోపకార
బుద్ధితో ఆశీర్వదింపబడు గాక! తథాస్తు

భగవంతుని హృదయము నుండి
సమస్త జీవుల హృదయములు దివ్య ప్రేమ
కరుణలతో నిండి ఉండు గాక!
సమస్త జీవుల హృదయములు గొప్ప
సంతోషముతో, సుఖము, దివ్యశాంతితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
సమస్త జీవుల హృదయములు అవగాహనతో,
సామరస్యముతో, సదభిప్రాయముతో, పరోపకార
బుద్ధితో ఆశీర్వదింపబడుగాక!
కృతజ్ఞతలతో తథాస్తు!

పునర్ముద్రణకు అనుమతి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాంతిని నెలకొలిపేందుకు, జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనేది ఎంతో శక్తివంతమైన సాధనము. కాబట్టి ఈ ధ్యానప్రక్రియను అందరికీ తెలిసే విధంగా విస్తృత ప్రచారం చేయవలసి ఉంది. ఈ అధ్యాయాన్ని పునర్ముద్రించడానికి, లేదా నకలు కాపీలు తీసి ఉపయోగించదలచుకున్న వ్యక్తులకు రచయిత అనుమతి ఉంది. కాకపోతే తగినవిధంగా సౌజన్య ప్రకటన (acknowledge) చేయవలసి ఉంటుంది.

(సం.) చోవా కోక్ సుయ్

ప్రశంసా పత్రాలు

తేదీ : ఫిబ్రవరి 25, 1987.

పేరు : రాయ్. బి. బోక్విరోన్

చిరునామా : 26, నారిగ్ స్ట్రీట్, ప్రోజె. 7, క్వీజోన్ సిటీ.

వయస్సు : 24 సంవత్సరాలు

వృత్తి : బుక్ కీపర్/ ప్రాణ చికిత్సకుడు

ప్ర: ధ్యానంలో మీకు పూర్వ అనుభవం ఏమైనా ఉందా?

జ: లేదు. ఏమాత్రం అనుభవం లేదు, దాని గురించి నాకేమీ తెలియదు.

ప్ర: జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించే ముందు, పూర్వంకంటే భిన్నమైన అనుభూతులేమైనా మీకు కలిగాయా?

జ: అవును. 1982వ సంవత్సరంలో నేను కాలేజీ విద్యార్థిగా ఉండే రోజుల్లో, గాలిలో తేలిపోతున్న ఒక అసాధారణ అనుభవం నాకు కలిగింది. ఒకరోజు సాయంత్రం మంచంమీద పరుండినప్పటికీ నేనింకా మెలకువగానే ఉన్నాను. లైటు ఇంకా వెలుగుతూనే ఉంది. నేను అప్పుడే మంచంమీద నడుము వాల్చాను. సుమారు మూడు, లేదా ఐదు నిముషాల తర్వాత, నేను పూర్తిగా మేల్కొనే ఉన్నప్పటికీ, మా అత్తయ్య లైటు ఆర్పివేసింది. ఆ తర్వాత కాసేపటికి, తల తిరుగుతూ, మత్తుగా ఉన్నట్లు నాకు అన్పించింది. ఆ తర్వాత గాలిలో తేలిపోతున్న అనుభూతి కలిగింది. ఈ అనుభవానికి నేనెంతో భయపడ్డాను. ఎందుకంటే పైనుండి క్రిందికి చూస్తే, నా శరీరం ఇంకా మంచంమీదనే పడి ఉంది.

ప్ర: మీకు ఎంత తరచుగా ఇలాంటి అనుభూతి కలుగుతూ ఉండేది?

జ: గతంలో దాదాపు ప్రతిరోజూ ఇలాంటి అనుభవమే కలిగేది. కాని ఆ తర్వాత అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే ఈ అనుభూతి కలుగుతూ ఉంది.

ప్ర: జంట హృదయాలపై ధ్యానం గురించి మీకెలా తెలిసింది?

జ: రచయితగారూ, మైక్‌గారూ నాకిది నేర్పారు.

ప్ర: ఈ ధ్యాన ప్రక్రియ గురించి మీరేమనుకుంటున్నారు?

జ: చైతన్య వికాసానికీ, ఆత్మ చేతనత్వ విస్తరణకూ ఇది దగ్గరి దారి.

ప్ర: ఈ ధ్యానం వలన శారీరకంగాగానీ, మానసికంగాగానీ ఎటువంటి దుష్ఫలితాలనుగానీ, సత్ఫలితాలనుగానీ మీరు అనుభవించారా?

జ: ఈ ధ్యాన ప్రక్రియ వలన నాకు సత్ఫలితాలేగానీ, ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు ఎదురవ్వలేదు. ఉదాహరణకు, ఆఫీసులో ఏదైనా సమస్య నా దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు, దానినెలా నివారించాలో తక్షణమే నాకు తెలిసేది. నా ఉద్వేగస్థితిలోనూ, సహనంలోనూ మెరుగుదల కన్పించింది.

ప్ర: ఈ పద్ధతిని మీరు ఎన్నాళ్ళనుండి సాధన చేస్తున్నారు?

జ: దాదాపు రెండు నెలలనుండి.

ప్ర: మీ అనుభవాలను కొన్నిటిని వివరించగలరా?

జ: మొట్టమొదట్లో, పరిసర ప్రాంతాలనుండి, లేదా ఈ ప్రపంచంనుండి శక్తి ఉరకలు వేసుకుంటూ ప్రవహిస్తున్నట్లుగా అన్పించేది. ఈ బలీయమైన శక్తి నాలో పూర్తిగా నిండిపోయినట్లుగా నాకు అన్పించింది. నా తల పై భాగంనుండి విస్ఫోటకమైనట్లుగా ఏదో చెప్పలేని ఒక విధమైన తాదాత్మ్యపు అనుభూతి కూడా కలిగింది. ఆ స్థితిలో నేను పొందిన అనుభవాన్ని మాటల్లో వివరించడం నిజంగా సాధ్యంకాదు.

ప్ర: మీకు ఎవరైనా కన్పించారా?

జ: ఈ ధ్యాన ప్రక్రియను మొదటిసారిగా ప్రయత్నించినప్పుడు, నాకు రచయిత సహాయం చేశారు. ఆయన నా ప్రక్కనే ఉండి ఏం చేశారో నాకు తెలియదు. ఆయన నా వీపుపై తట్టారు. తట్టడమే అయినప్పటికీ అది తట్టడంకంటే ఎక్కువగా ఉంది. నా మొదటి అనుభవం మరచిపోలేనిది. నన్ను ఒక విధమైన ఉన్నత చేతనత్వపు స్థితిలోనికి నెట్టివేసింది (catapult). అక్కడ నాకెంతో ప్రశాంతత లభించింది. నిజంగా అది వర్ణనాతీతమైన అనుభూతి. జీసస్ నాకు కన్పించాడు. నాతో మాట్లాడాడు కూడా! ఆయన ఏమి చెప్పాడో అదంతా నాకు బాగా తెలిసింది. కానీ అది నా వ్యక్తిగత విషయం

ఆ తర్వాత, నా కళ్ళనుండి దాదాపుగా కన్నీళ్ళు కారుతూనే ఉన్నాయి. అవి దుఃఖంతో వచ్చే కన్నీళ్ళు కావు. ఆనందబాష్పాలు. నేను పూర్తిగా, ఆనందంతోనూ, సంతోషంతోనూ పూర్తిగా నిండిపోయి, మాటల్లో చెప్పలేని ఒక విధమైన అనుభూతికి లోనుకావడం వలన అప్రయత్నంగా నా కళ్ళనుండి వెలువడ్డాయి. జీసెస్‌ను చూసే అనుభూతి నాకు కలిగింది. ఆయన మనందరినీ ప్రేమిస్తున్నాడని నాకు తెలుసు.

ప్ర: నీకు (consciousness wise) చేతనత్వపరంగా ఏమి జరిగింది?

జ: ఒక విధమైన లోనికి చొచ్చుకుపోయే చేతనత్వం కలిగింది. ఒకే కాలంలో అన్ని స్థాయిలలోనూ ఈ చేతనత్వం ఉంది. దాని ఫలితంగా ఉన్నత చేతనత్వపు సమగ్రస్థితి నాకు కలిగింది. దీనినే మరొకవిధంగా చెప్పవచ్చు. ఈ స్థాయిలో వీటన్నింటి గురించీ మనకు తెలుసు. కాని ఆ స్థాయితో, ఉన్నతస్థాయికి చెందిన చైతన్యస్థితిని గురించి కూడా మనకు తెలుస్తుంది. అంటే ఆ స్థితిలోనూ, ఈ స్థితిలోనూ మనం ఉండి, ఆయా స్థితుల గురించిన ధ్యాస మనకు ఉంటుందన్నమాట. అంటే మీరు ప్రతిచోటా ఉన్నట్లే అవుతుంది. అన్నిచోట్లా ఉన్నాము అనే భావన మీ మనస్సును పూర్తిగా ఊపివేస్తుంది (mind boggling). అయినప్పటికీ మీరు ఇక్కడ ఉన్నారు, అక్కడ ఉన్నారు, ప్రతిచోటా ఉన్నారు అనే భావన ఒకవిధంగా వాస్తవమే. సర్వాంతర్యామి స్థితిలాంటిదే ఇది. ఇదే కేవలం ఒక అనుభూతి మాత్రమే కాదు. మరి ఇదేమిటి అనేది చెప్పేందుకు దీనిని గురించి ఇంతవరకూ ఏ పుస్తకాలూ చదువలేదు కాబట్టి.

ప్ర: ఉన్నతస్థాయి చేతనత్వము (higher level of consciousness)లో నీవు ఉన్నప్పుడు కొన్ని అనుభవాలు (impressions) మీరు గ్రహించారా?

జ: అవును. ''నేనూ, నా తండ్రీ ఒక్కటే'' అని జీసెస్ అన్నప్పుడు ఆయన చెప్పినదేమిటో నాకు తెలిసింది. అంతకుపూర్వం దానిని కేవలం మాటల అర్థాలనే గ్రహించాను. కానీ ఇప్పుడు దాని అసలు భావం నాకు తెలిసింది. నేను ఈ ఉన్నత చేతనత్వపు స్థితిని అనుభవించిన తర్వాత సర్వమూ, సమస్తమూ, అన్ని జీవరాసులూ ఒక్కటేనన్న అర్థం నాకు తెలిసింది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వంలా అన్నమాట. మనము రూపము మొదలైన వాటిపరంగా వేర్వేరుగా, విభిన్నంగా కన్పించినప్పటికీ, ఏకత్వం కూడా ఉంది. ఏకత్వ భావన అందరిలోనూ, ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉంది.

ప్ర: మనవాళ్ళను ఈ పద్ధతిని సాధన చేయవలసినదిగా మీరు సూచిస్తారా?

తప్పకుండా! పెక్కుమంది దీనిని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నప్పుడు, ఇతరుల గురించిగానీ, దేనిగురించైనాగానీ చెడుగా మాట్లాడడం, బాధపెట్టడం అనవసరమే కాదు - వ్యర్థం అని కూడా వారు తెలుసుకుంటారు. ఇతరులను బాధపెట్టడం అవివేకమే - ఎందుకంటే ఇతరులను బాధపెట్టడం అనేది మరొకవిధంగా నిన్ను నీవు బాధించుకోవడమే అవుతుంది.

(సం.) రోయ్. బి. బోక్విరోన్
ఫిబ్రవరి 25, 1987.

పేరు : ఎర్లిండా అంద్రాడా

చిరునామా : 120 ఆర్. లాగ్‌మే, సాన్ జువాన్, మెట్రోమనీలా.

ప్ర: ఎంతకాలంనుండి మీరు ధ్యానం చేస్తున్నారు?

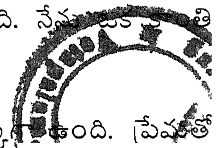
జ: మొట్టమొదటిసారిగా సుమారు పదేళ్ళ క్రిందట యోగసాధనతో పరిచయం ఏర్పడినప్పుడు నేను ప్రయోగాత్మకంగా మంత్రధ్యానంతో మొదలుపెట్టాను. నేను పలు ధ్యాన ప్రక్రియలపై ప్రయోగాలు చేశాను.

ఈ ధ్యానాల వలన, దివ్యత్వమైన వాటిని గురించి నాకు తెలిసింది: శాంతితో, స్వర్గలోకాలలో ఉన్న అనుభూతిని ఇవి నాకు కలిగించేవి. ఆ అనంతంతో ఏకమైనట్లూ, అక్కడ ప్రతిదానిని గురించీ నాకు తెలిసినట్లు ఉండేది. ఇంకా లోలోతులకు వెళ్ళినప్పుడు, నా ఆత్మమీద ఎంతో దగ్గరగా నిత్య సాక్షాత్కారం (eternal presence) ఉన్నట్లుగా నాకు అనుభూతి కలిగింది. ఆ ప్రభువు ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉన్నట్లుగా గుర్తించాను.

ప్ర: జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేసినప్పుడు మీకు కలిగిన అనుభవాన్ని వివరించండి!

జ: జంట హృదయాలపై ధ్యానం చేసేటప్పుడు కలిగిన అనుభూతిని వివరించడం నిజంగా ఎంతో కష్టం. దాని సుందరత్వాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలు చాలవు. కాబట్టి ఎంత చెప్పినా అది తక్కువే అవుతుంది. అయినప్పటికీ నాలో కలిగిన అంతర్గత అనుభవాన్ని మాటల్లో వ్యక్తం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. మొట్టమొదట్లో నా తల పైభాగం వెలుగు చిమ్మే ఒక ఫౌంటెన్‌తో కప్పబడి ఉన్నట్లు నాకు అన్పించింది. ఆ ఫౌంటెన్‌నుండి కాంతి విరజిమ్మి, నా శరీరం చుట్టూ పడుతోంది. నా అంతశ్చక్షువుకు (inner eye) ఎంతో తీక్షణంగా కన్పిస్తోంది. అది అంతకంతకూ ఎంతో శక్తివంతంగా మారి, నా శరీరం చుట్టూ వ్యాపించి, చుట్టుముట్టి, పూర్తిగా తేలికగా, భారరహితంగా ఉన్న అనుభూతి నాలో కలిగింది. నాకు ఇక ఎంతమాత్రం శరీరం లేనట్లే ఉంది.

నా చుట్టూ ఉన్నట్లు అన్పించిన కాంతి నాలో చొచ్చుకుపోయింది. నేను ఒక కాంతి స్వరూపంలా ఈ ప్రపంచాన్ని అంతా వ్యాపించాను.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించినట్లు కలిగిన అనుభూతి ఎంతో చక్కగా ఉంది. ప్రేమతో

మాత్రమే మనము మరల అందరం ఒక్కటిగా కాగలము కాబట్టి, అందరికీ ప్రేమతో కూడిన కరుణను విస్తరించడమే ధ్యానము యొక్క అసలు ప్రయోజనమని, నేను భూప్రపంచాన్ని దీవించే సమయంలో తెలుసుకున్నాము. అప్పుడే ఎలాంటి వినాశనంనుండైనా భూ ప్రపంచానికి విముక్తి కలిగించడం సాధ్యమౌతుంది.

ఈ ధ్యానం అనేది నిజంగా ఎంతో శక్తివంతమైన ప్రక్రియ అని చెప్పగలను.

(సం.) ఎర్లిండా ఆండ్రాడా
ఫిబ్రవరి, 17, 1987.

జంట హృదయాలపై ధ్యానం

ఒక వ్యక్తిగత - అనుభవ వివరణ

డా. రోలోన్డ్. ఏ. కార్బోనెల్. పీహెచ్.డి., డి.డి., లిట్.డి.

ధ్యానము అనేది ఒక వ్యక్తిగతమైన అనుభవం. కాబట్టి వ్యక్తి వ్యక్తికీ ఇది భిన్నంగానూ, విలక్షణంగానూ ఉంటుంది. ప్రతిసారీ కలిగే అనుభవం మిగిలిన అనుభవాలకంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇది వ్యక్తి యొక్క ఆంతరంగిక, వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక సాధనను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ గల భగవంతుని గురించి క్షణక్షణానికీ క్రమక్రమంగా తెలుసుకోవడమే ఈ ధ్యానం.

అందుకని 'జంట హృదయాల'పై చేసిన కొన్ని ప్రయోగాల ఆధారంగా నాకు స్వయంగా కలిగిన అనుభవాలను మీతో పంచుకోవాల్సి ఉంది. ఇంకా సాధన చేసినకొలదీ కలిగే అనుభవాలు మరొకవిధంగా ఉంటాయి. అవి గత అనుభవాలను బట్టి ఊహించలేము. ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైన అనుభవాలు ఎదురౌతూ ఉంటాయి. ఇవి ఒకదాన్ని మించి మరొకటి ఉంటుంది. అది ఎంతో విస్తారమైనది కావచ్చు, లేదా అంతర్గత భావాలను అధిగమించవచ్చు. కాని నాకు సంబంధించినంతవరకూ అది ఎల్లప్పుడూ మార్గంలేని మార్గాన్నీ, నిశ్శబ్దమైన ఉద్వేగమును (thrill), సువాసనను, ఉన్నతమైన మనోభావాన్నీ కలిగిస్తుంది.

నా అనుభవాన్ని గురించి చెప్పడంతో మొదలుపెట్టి, మరేమేమిటో చెప్పేస్తున్నట్లున్నాను.

ముందుగా ఇక్కడ చెప్పవలసిన విషయం ఏమిటంటే 1962లో మొట్టమొదటిసారిగా నా మొదటి గురువుద్వారా యోగసాధనలో ప్రవేశించిన తర్వాత, ధ్యానంలో వివిధ ప్రయోగాలకు గురయ్యాను. నాకు యోగసాధనా పరిణామపద్ధతి (evolutionary process) అంత సులభంగా లేదు. ఎద్దును లొంగ తీసుకోవడానికి చేసే విశ్వప్రయత్నం లాంటి పోరాటం చేయవలసి వచ్చింది. ఆ 'ఎద్దే' నా మనస్సు. మనస్సులోని అహాన్ని (ego) జయించడానికే ఇంత పోరాటం సాగించవలసివచ్చింది. దానిని లోబరచుకోవాలన్న తపన నాకు అంత సులభసాధ్యం కాలేదు.

ఇలా జరుగవలసి ఉందని ఆ భగవంతుడు సంకల్పించాడో, లేక విధి నిర్ణయమో అన్నట్లు, జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనే ఈ విలక్షణ యోగసాధనకు పరిచయమయ్యాను. అంతకుపూర్వమే నేను ఈ ధ్యానానికి సంసిద్ధుడనై ఉండడం వల్లనో లేదా దీనిని గురించి కొంత అవగాహన ముందే ఏర్పడి ఉండడంవల్లనోగానీ ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను ఎంతో ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ ఆ ప్రయత్నంతోనే ముందుకు సాగిపోయాను.

నేను నా 'అంతరంగం' (inner space) లోనికి వెళ్ళిన వెంటనే, ఏకకాలంలో ఒక ప్రకాశవంతమైన తెల్లని కాంతి నా హృదయంలోనూ, సహస్రార చక్రంలోనూ కన్పించింది. అదే సమయంలో లయబద్ధంగా, తీవ్ర మంద్రస్థాయిలో, దాదాపు ఒక స్వరలహరిలా శ్వాస నిశ్వాసాలు నియంత్రించబడ్డాయి. ఈ ప్రపంచమంతటా ప్రేమతో నిండిన కరుణా, దీవెనలూ కుండపోతగా వర్షించాయి. దాదాపు శరీరరహితునిగా అయినట్లు నాకు అన్పించింది. తల పై భాగాన ఉన్న సహస్రార చక్ర కేంద్రం ఒక పద్మంలా విచ్చుకుంటూ, అంతకంతకూ పెద్దది కాసాగింది. గిన్నెలా విప్పారిన ఆ కమలంలో ఎక్కువ కాంతి ఉంది. దానిలోనుండి ఎక్కువ తేజస్సు బయటకు వెదజల్లబడుతోంది. అలా బైటకు చెదరిన కాంతి నా శరీరమంతటా చిందింది. అదే సమయంలో నా హృదయం చక్రంలోని కలువరేకుల కేంద్రం అంతకంటే ఎక్కువ కాంతితో స్పందిస్తున్నాయి.

ఏదో అనూహ్య కారణంగా, వివేచనాశక్తికి అతీతంగా, మాటలకందని అనుభూతి నాలో కలిగింది. మానవాళి అందరిపట్లా ఏదో తెలియని అవ్యాజమైన ప్రేమ నాలో ఉప్పొంగింది. ప్రేమ, కరుణ, అవగాహన, జ్ఞానము అనే ఈ తేజస్సుతో మానవాళిని అందరినీ ముంచెత్తివేయాలి అనే కోరిక నాకు కలిగింది. ఈ తేజస్సుకు హద్దులూ - పరిమితులూ అనేవి ఏవీ లేవు అన్నట్లుగా అన్పించింది. అవి నా అంతర్గత చేతనత్వపు విస్తరణే కావచ్చుకూడా - ఎందుకంటే ఆ క్షణంలో, నేను తాత్కాలికంగా అంతటా వ్యాపించానన్న అనుభూతి నాలో కలిగింది.

ఇలా జరుగవలసి ఉందని ఆ భగవంతుడు వ్రాసిఉంచాడా, లేక సంకల్పించాడా అన్నట్లు, జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనే ఈ విలక్షణ యోగసాధనకు పరిచయమయ్యాను. అంతకుముందే దీనికి నేను సంసిద్ధుడనై ఉండడం వల్లనేమో, లేదా దీనిని గురించిన కొంత అవగాహన కలిగి ఉండడం వలననేమోగానీ, ఈ పుస్తకంలో గల సూచనలను ఎంతో ఆతృతతో అనుసరించడంద్వారా, నేను ఎలాంటి ప్రతిఘటనా కల్గించకుండా ఆ ప్రవాహంతోబాటు

ముందుకు సాగాను. నిజానికి ఇది ఎంతో వినయపూర్వకమైనదేగానీ ఎంతో శక్తివంతమైనది కూడా!

కాంతిని చూసే అనుభవమే ఇది అయివుంటే అప్పుడు నేను నిజంగా 'కాంతిని చూశాను' అని చెప్పాలి. కానీ అంతకంటే సంభ్రమాన్ని కలిగించే సంగతేమిటంటే, - 'ఆ కాంతే నేను' అనే అనుభూతిని పొందాను. నాలోని ప్రతి అణువణువూ కాంతితో నిండిపోయింది లేదా 'కాంతి'గా మారిపోయింది అని చెప్పవచ్చు. జంట హృదయాలపై ధ్యానం అనే ఈ చిన్న ప్రారంభానుభవంతో, నేను పూర్తిగా పరిశుభ్రమైనట్లూ, నిర్మలంగానూ, పరిశుద్ధంగానూ మారినట్లూ, కాంతి ప్రవాహంతో ... లేదు లేదు ... కాంతి కిరణాల వెల్లువ (flood of light)తో పూర్తిగా 'ఎనర్జైస్' శక్తి ఇవ్వబడిన అనుభూతి నాలో కలిగింది.

ధ్యానానికి సంబంధించిన ఆ ఒక్క చిన్న అనుభవం నాకు ఎల్లప్పుడూ గుర్తుండిపోయింది. పదే పదే తలచుకునేంత మధురమైనది. ఈ ధ్యాన ప్రక్రియమీద ఆ తర్వాత చేసిన ప్రయోగాల వలన కలిగిన అనుభూతి మొట్టమొదటిసారి కలిగినంత నాటకీయంగా, రమ్యంగా లేకపోయినప్పటికీ, మాటలకందనటువంటి ఎంతో విస్తారమైన ఎన్నో విలువైన అంతర్దృష్టి (insight = పరిజ్ఞానాన్ని)ని నాకు అందించింది. అది ప్రేమలో పడడం లాంటిదే! ప్రేమానుభూతిని మీరు మాటల్లో వర్ణించాలని ఎంత తాపత్రయపడినప్పటికీ, దానిని వ్యక్తం చేయడంలో విఫలం కాకతప్పదు. దాని గురించి ఈ జ్ఞానులు మౌనంగా ఊరక ఉండడంలో ఆశ్చర్యం ఏమీలేదు. ఇది మాటలకందని అద్భుతమైన, మహత్తరమైన అనుభూతి. అయినప్పటికీ, అది నిజంగా ఎంతో సరళమైనదీ, సూక్ష్మమైనదే కాదు సౌఖ్యమైనదికూడా! అహాన్ని విడనాడి, శ్రద్ధాపూర్వకమైన వినయ విధేయతలు, అంతర్గత నిర్మలత్వమూ, దైవంపట్ల సాధికారికమైన ప్రేమనూ పెంపొందించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. నిండుగా కాంతితో వ్యాపించిన ఈ ప్రపంచమంతటితోనూ ఆ ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరితోనూ లీనమైనట్టి భావన నాలో కలిగింది.

వ్యక్తి తనలోనికి ప్రవేశించే అంతర్గత పయనమైన ధ్యానము నిజంగా తాదాత్మ్యత, పరమానందము, దైవసాక్షాత్కారములను తెలిపే భాషవంటిది.

ప్రభావవంతమైన, శక్తివంతమైన జంట హృదయాలపై ధ్యానమనే ఈ విశిష్టమైన వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ పొందాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను. ఆ దివ్యతేజస్సును, తనలో గల

దివ్యజ్యోతి ప్రకాశాన్నీ ప్రతి ఒక్కరూ దర్శించి, మనము ''ఈ లోకానికే వెలుగై ఉన్నాము'' అనీ, బాధలతో నిండిన ఈ లోకంలో మనకు గల ఏకైక ఆశాకిరణం ఈ దివ్యజ్యోతి ప్రకాశమేనని ప్రతి ఒక్కరూ గాఢంగా విశ్వసించాలి. ఈ కాంతి మనకు జ్ఞానాన్నీ, ప్రేమనూ, అవగాహననూ, అంతర్గత శాంతినీ ప్రసాదిస్తుంది.

నేను ఏదేదో చెప్పాను. నేను గతంలో చెప్పినట్లుగా, ధ్యానం అనేది మాటల్లో వర్ణింపలేనిది. కాబట్టి దాని గురించి ఇలా వివరించుకునేకంటే, దానిని అనుభవంద్వారా తెలుసుకుంటేనే మంచిది.

(సం.) రోలాండో. ఏ. కార్పోనెల్

పలువురి అభిప్రాయాలు

నిజంగా రచయిత చోవా కోక్ సుయ్ గురించి నాకు తెలియదు. ఆయనను నేను ఒకే ఒక్కసారి కలిసాను. తన (gentleness), సౌమ్యత, సరళ మృదుస్వభావము, అణకువ, వినయంలతోబాటు ఒక పవిత్ర ఆశయానికై అంకితమైనట్లు సూచించే ఆయన కళ్ళూ నన్నెంతగానో ఆకర్షించాయి. ప్రాచీన ప్రాణ చికిత్సా కళ గురించి ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాన్ని చదివిన తర్వాత, ఆయన కూడా ఒక అపార జ్ఞానము కలవాడు, మానవాళికి ఎదురయ్యే కష్టాలపై సానుభూతి చూపేవాడు మాత్రమేకాక అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, తన పొరుగువాడికి సహాయం చేయడానికి అవసరమైన త్యాగం చేయగల, ప్రశంసనీయమైన ఒక క్రైస్తవునిలో ఉండవలసిన లక్షణాలన్నీ ఆయనలో ఉన్నాయి అని అనిపించింది.

వారి పుస్తకంలోని ప్రతి అధ్యాయంలోనూ ఈ విషయం వ్యక్తమౌతూ ఉంటుంది. తన అపార మేధాసంపత్తినీ అతీంద్రియ జ్ఞానాన్నీ, జీవశక్తి శాస్త్ర ప్రావీణ్యాన్నీ వెల్లడి చేసే ప్రయత్నంగానీ, లేనిది ఉన్నట్లుగా భ్రమింపజేసే ప్రయత్నంగానీ దీనిలో మనకు మచ్చుకు కూడా కానరాదు. రచయిత ఎంతో సరళమైన భాషను ఉపయోగించాడు. దానికై ఆయన ఎంతో ప్రశంసనీయుడు. తన భాషను ఎంత సరళంగా చేసాడంటే, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం, వైద్యేతర చికిత్సా విధానాల పట్ల ఏ కొద్దిగా తెలిసినవారైనా రచయిత సిద్ధాంతాలనూ, సూచనలనూ మాత్రమే గాక చికిత్సా వ్యాయామాలను కూడా పూర్తిగా క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోగలరు. ఆయన వివరణలూ, వ్యాఖ్యానాలు ఎంత స్పష్టంగా ఉన్నాయంటే, వాటిని చదువుతూ ఉన్నప్పుడు, నేను వాటిని స్వయంగా ప్రత్యక్షంగా చేస్తున్న అనుభూతికి లోనయ్యాను.

వారి నిర్వచనాలలో ఎటువంటి అస్పష్టతా, అసంపూర్ణతా ఉండదు. వారి పారిభాషిక పదాలలో ఊహాకల్పితమైనవే ఉండవు. నిజానికి అవన్నీ ఎంతో వివరంగా ఉన్నాయి. తనకు పూర్తిగా తెలియని విషయాన్ని మనకు చెప్పటంలేదు - దేనిని గురించి ఆయన చెప్తూ ఉన్నాడో, ఆ విషయాన్ని గురించిన సమగ్రమైన, సంపూర్ణ అవగాహన ఆయనకు ఉంది కాబట్టి ఆయన చెప్పేదానిని నిస్సందేహంగా, నిర్ద్వంద్వంగా విశ్వసించవచ్చునన్న నమ్మకం ఆయన రచనలను బట్టి మనకు కలుగుతుంది. ప్రాణశక్తి (prana), లేదా 'కి' (ki), జీవధాతు శరీరం (bioplasmic body), చక్రాలు, ప్రాణశక్తి (etheric body) శరీరం వంటి మాటలు

తగిలినప్పటికీ, దానిని గురించిన అవగాహన, పూర్వ మానసిక అనుభవం లేనివారు నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు. ఎందుకంటే ఈ పుస్తకంలో ఎంతో వివరంగా, స్పష్టంగా, సరళంగా వాటిని వివరించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకంలో సూచించిన సూచనలను పాటిస్తూ, క్రమం తప్పకుండా, ఖచ్చితంగా వ్యాయామాలు చేస్తూ, నిర్దేశించినవిధంగా చేస్తే పాఠకుడు ఈ ప్రాణ చికిత్సా విధానాన్ని సులువుగా నేర్చుకోగలడు అని నిస్సందేహముగా చెప్పవచ్చు. మానసిక సత్సంబంధాలపరంగా మీ జీవితానికి ఒక ఖచ్చితమైన సార్ధకత్వాన్ని చేకూర్చేందుకు మాత్రమే గాక, అంతకుమించి, మీతోటి సోదరుల యోగక్షేమాలను గురించి పట్టించుకుని వారికి సహాయపడే విధంగా మిమ్మల్ని ఒక ఉదాత్తమైన వ్యక్తిలా, ఒక ప్రాణ చికిత్సకునిగా తయారు చేయాలన్నదే ఈ రచయిత ముఖ్యోద్దేశం. ఈ మానవ సమాజవైఖరిని గ్రహించడం ఎంతో కష్టం కాబట్టి దానిని గురించి మనము అర్థం చేసుకోవడం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. భౌతిక శరీరం వివిధ జీవన వ్యూహాలలో చిక్కుకుని, అనారోగ్యాలపాలై భద్రత కోల్పోతుంది. ఎంతో జాగ్రత్తగా శ్రద్ధతో రచయిత వివరించిన ప్రాణ చికిత్సద్వారా మనము ఈ కష్టాలబారినుండి బైటపడే మార్గాన్ని కనుగొనడమే గాక, ఈ భౌతిక శరీరానికీ జీవశక్తి శరీరానికీ (etheric body) మధ్య గల అవినాభావ సంబంధాల గురించీ, వాటిద్వారా ప్రాణ చికిత్స ఎలా జరుగుతుందీ అనే సంగతులు మనకు తెలుస్తాయి.

తన జ్ఞానాన్ని వివిధ కాల, ప్రదేశ, పరిస్థితులనుండి గ్రహించిన జ్ఞానాలతో మేళవించడంలో ఈ రచయిత తన సర్వశక్తులనూ వినియోగించి, కృతకృత్యుడయ్యాడని నిర్ధారితమౌతోంది. తన సిద్ధాంతాలలో నిజాలను నిర్ధారించుకునేందుకు, తన చికిత్సా విధానాలు ఆచరణలో ఎలాంటి సమర్ధవంతమైన, ప్రభావవంతమైన, నిజమైన ఫలితాలు ఇస్తాయో పరీక్షించి చూసేందుకు, ఇతర ప్రాచీన నిర్ధారిత సిద్ధాంతాలతో సరిపోల్చి చూసుకునేందుకు వీలుగా కొన్ని శతాబ్దాల మానవ చరిత్రలో గల పలు రష్యాదేశపు శాస్త్రజ్ఞులు, మనోవైజ్ఞానికవేత్తలు నిర్వచించిన వాటిని, తన సిద్ధాంతాల ప్రక్కనే సూచించాడు.

చోవా కోక్ సుయ్ రచించిన ఈ పుస్తకం మన దేశంలోని ప్రాణ చికిత్స మనో చికిత్సా **(psychic healing)** చరిత్రలోనే ఒక మైలురాయిగా పరిగణించవచ్చు. ఇంతవరకూ ఇలాంటి గ్రంధాన్ని రచించేందుకు ఎవ్వరూ సాహసించలేదు. ఈ సిద్ధాంతము, అనుభవము, కార్యాచరణలపట్ల ఈ రచయితకు ఉన్నంత సంపూర్ణ అనుభవం మరెవ్వరికీ లేకపోవడమే

దీనికి ముఖ్య కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ పుస్తకానికి చివరన అనుబంధాలలా జోడించిన ప్రశంసాపత్రాలు మన శరీరంలో అనవసరంగా ఉన్న టాన్సిల్స్, అపెండిక్స్‌లలాంటివే! వాటిని ఏ ప్రమాదమూ, ఏ అపకారమూ సంభవించకుండా తొలగించవచ్చు. కానీ ఈ రెండు శరీరభాగాలలాగే, ఈ యోగ్యతా పత్రాలకు కూడా కొంత సంబంధం ఉంది. మనం తినే వంటకంలోని 'మాధుర్యానికి నిదర్శనం' (proof of the pudding)గా పనిచేస్తుంది. ఎంతో శ్రద్ధతో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ విషయాలను కూడా విస్మరించకుండా, ఎంతో చక్కగా ఈ పుస్తకంలో రూపొందించిన ప్రాణ చికిత్సా శాస్త్ర కళల పునాదికి ఇది మరింత బలాన్ని చేకూరుస్తాయి.

ఇది అందరికోసం వ్రాసిన గ్రంథం. కేవలం చదివేందుకే ఇది ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంది. కానీ దానిని అనుసరించి, సాధన చేసి ప్రేమ, ఆనందాల దీవెనలన్నీ మనకు ప్రసాదించే ఆ భగవంతుని సంతానమైన మానవులందరి సంక్షేమానికీ వినియోగించేందుకు దాని విలువ అనన్యమైనది, ప్రమాణాతీతమైనది.

(సం.) సెల్సో అల్. కారునంగన్, పీహెచ్.డి.
చైర్మన్, బోర్డ్ ఆఫ్ రిజెంట్స్
పామంటసన్ ఎన్‌జి. లుంగ్‌సాడ్ ఎన్‌జి.
మనిలా (యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ది సిటీ ఆఫ్ మనీలా),
జూలై 20, 1987.

నేను మొదటిసారిగా చోవా కోక్ సుయ్‌గారిని ఒక పుస్తకాలషాపులో కలిశాను. బెన్నీ ఆర్స్వాల్లెస్‌గారు నాకు ఆయనను పరిచయం చేశారు. కాసేపటి తర్వాత, మేము ప్రాణ చికిత్స గురించి మాట్లాడుకోవడం మొదలుపెట్టాము. క్లీన్సింగ్ (క్షాళన) ఎలా చేయాలో, ప్రాణశక్తితో ఎనర్జైసింగ్ (శక్తిని) ఏ విధంగా ఇవ్వాలో ఆయన నాకు నేర్పారు. స్వతహాగా ఏ సిద్ధాంతాన్నీ విశ్వసించని నిత్యశంకితుడినీ, వైద్యుడినీ అయినప్పటికీ, ఈసోటెరిక్ విజ్ఞాన శాస్త్ర విద్యార్థిని కాబట్టి నేను నా మనస్సులో ఎటువంటి సందేహాలూ తలెత్తనీయకుండా, సానుకూలంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాను.

నేను మా స్వగ్రామానికి వెళ్ళినప్పుడు, అనుకోకుండా నాకు మొట్టమొదటి కేసు తారసిల్లింది. నా సోదరి ఒక రెస్టారెంట్ యజమానికి నన్ను పరిచయం చేసింది. అప్పుడు, ఆ సమయంలో ఆయన ఎంఫీసీమా (ఊపిరితిత్తులలోని వాయునాళాల వాపు)తో బాధపడుతున్నాడు. ఈ సమస్య ఆయనకు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఉంది. ఈ వ్యాధి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినది. ఈ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి సులువుగానే శ్వాసను లోనికి పీల్చుకోగలడు కానీ, శ్వాసను బయటకు వదలేటప్పుడు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. దీనివలన ఊపిరితిత్తుల కండరాలలో ఒత్తిడి ఏర్పడి, వాటి మధ్యలో గల కణాల మధ్య గాలి చిక్కుకుని ఉండిపోతుంది. వైద్య శాస్త్రపరంగా ఈ సమస్యను తొలగించడం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. కాబట్టి ఆతనిపై ప్రయోగం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ప్రాణ చికిత్స చేయగానే, వెంటనే ఆతనిలో ఏదో సంభవిస్తుందని నేను ఆశించలేదు. కాని 30 నిముషాల తర్వాత ఆ వ్యక్తి చక్కగా లేచి కూర్చున్నాడు. ఆతనిలో ఎంతో ఉపశమనం కలగడాన్ని చూసి నాకే ఆశ్చర్యం వేసింది. ఇది ఒక మహాత్యం అని ఆ వ్యక్తి భావించాడు. కాని ఈ ప్రాణ చికిత్స అనేది ఎంతో సశాస్త్రీయమైనదనీ, కిర్లియన్ ఫొటోగ్రఫీని ఉపయోగించి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా రష్యన్లు ఈ శక్తి శరీరాన్ని గురించి అధ్యయనం చేస్తున్నారనీ ఆతనికి వివరించాను.

నా రెండవ ప్రయోగం ఒక ఉబ్బస రోగిపైన చేశాను. ఆమె తన బాల్యంనుండీ ఉబ్బసంతో బాధపడుతూ ఉంది. ఆమె వయస్సు ఇప్పుడు సుమారు 37 సం.లు ఉండవచ్చు. దాదాపు నా మొదటి చికిత్సలో కన్పించినట్లే ఈమెలో కూడా ఫలితం కన్పించింది – కాకపోతే ఈమెకు చికిత్స చేయడం సులభం. చికిత్స వలన కలిగిన స్పందన (response) ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించింది. సుమారు 30 నిముషాలలోనే ఆమెకు పూర్తి ఉపశమనం కలిగింది. చికిత్స తర్వాత ఆమె చిరునవ్వు చిందిస్తూ ఆనందంగా ఉంది.

పలువురు రోగులపై ప్రాణ చికిత్సా ప్రయోగాలు చేసినమీదట, మూడు రోజులపాటు సాగిన ప్రాణ చికిత్స గురించిన మౌలిక శిక్షణలో పాల్గొన్నాను.

ఆ తర్వాత కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్న 65 ఏళ్ళ వృద్ధునికి చికిత్స చేసాను. ఆతని ఎడమ మోకాలిలో నొప్పి ఉంది. అంతేకాదు. తీవ్ర అజీర్తితో ఆతడు బాధపడుతున్నాడు కూడా! మంచంమీదే పడుకుని ఉన్నాడు. ఎంతో బలవంతంగా, లేచి కూర్చోవాల్సి వచ్చింది – శరీరం ఏమాత్రం కదిలినా ఆతనికి ఎంతో బాధగా ఉండేది. ప్రాణ చికిత్స చేసిన తర్వాత గంటలోపే మోకాలిలో నొప్పీ, కడుపులో నొప్పీ పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి.

కీళ్ళనొప్పుల్ని (రుమాటిజం) ప్రాణ చికిత్సద్వారా సులభంగా తగ్గించవచ్చు. నా భార్య వ్రేళ్ళు, మోచేతులు, మోకాళ్ళు, తుంటి కీళ్ళనొప్పితో ఎంతో బాధపడుతూ ఉండేది. ఆమెకు 60 ఏళ్ళు. ఈ బాధలమూలంగా ఆమె ఆనాటి రాత్రి నిద్రపోలేదు. అందుకని ప్రాణ చికిత్సను ప్రయోగించాను. వెంటనే ఆమెకు ఉపశమనం కలిగింది.

మరొక ఆసక్తికరమైన కేసు గురించి వినండి. ఒక వ్యక్తి సైకిలు త్రొక్కుకుంటూ ఇంటికి తిరిగి వస్తూండగా, ఒక లారీ గుద్దింది. దానివలన తగిలిన స్వల్ప గాయాలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి చికిత్స చేశాను. ఎడమకాలిమీదా, శరీరంలోని ఎడమభాగంమీదా పైకి కన్పించని కవుకు దెబ్బలు తగిలాయి. వారం రోజులుగా ఆతడు విపరీతంగా బాధపడుతూ ఉన్నప్పటికీ, ప్రాణ చికిత్స చేసినవెంటనే ఆతనికి ఉపశమనం కలిగి మరల సైకిలు త్రొక్కగలిగాడు. ఒక్క గంటలోనే ఆతని బాధలు మటుమాయమయ్యాయి.

దగ్గుతో బాధపడుతున్న ఏడాది పిల్లవాడికి చికిత్స చేశాను. 30 నిముషాలలోపే వాడికి దగ్గు తగ్గి, చక్కగా ఆడుకోసాగాడు.

రక్తహీనత వలన శరీరంలో కలిగిన సాధారణ నిస్సత్తువతో బాధపడుతున్న ఏభయ్యేళ్ళ ముసలాయన నా దగ్గరికి వచ్చాడు. ఆతడు ఎంతో బలహీనంగా ఉన్నాడు. చికిత్స జరిపిన తర్వాత శరీరంలో గల సాధారణ బలహీనత తొలగిపోయింది. చికిత్స చేయకమునుపు జబ్బు మైకం వలన ఆయనకు మగతగా ఉండేది. ఉదాసీనంగా ఉండేవాడు. కాని చికిత్స చేసిన తర్వాత ఎంతో ఉత్సాహంగానూ, చలాకీగానూ ఉన్నాడు.

అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న చాలామందికి ప్రాణ చికిత్స చేశాను. దాదాపు అందరిలోనూ ప్రాణ చికిత్స ప్రభావము కన్పించింది.

నిజంగా ప్రాణ చికిత్స ఎంతో సులభమైన, సరళమైన చికిత్సాపద్ధతి. సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు కూడా! కనీసం కుటుంబంలో ఒక సభ్యుడైనా ప్రాణ చికిత్సను నేర్చుకోవాలి. సాధారణ అనారోగ్యాలనుండి ఉపశమనం పొందేందుకేగాక, ప్రాణశక్తి ప్రథమ చికిత్సరూపంలో కూడా ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

(సం.) డా. మాన్యుయేల్ ఎమ్. ఫెర్నాండో, జెఆర్. ఎమ్.డి.
రిటైర్డ్ మెడికల్ ఆఫీసరు.
122 టి.డి. లాస్ శాంటోజ్ స్ట్రీట్
మునోజ్, న్యూవా ఎసీజా, ఫిలిప్పైన్స్.

****

ఆధునిక వైద్య విధానమును ఎన్నో సంవత్సరాలనుండి ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, దానిలో శరీరము, మనసు, ఆత్మల సమన్వయాన్ని నిర్వక్ష్యపరచినట్లు నాకనిపించింది. కాబట్టి వైద్య విధానాన్ని ఎంతో పరిశీలించిన పిదప ప్రాణ చికిత్సయే దీనికి తగినదని భావించాను.

ప్రాణ చికిత్సను ఆధునికి వైద్య విధానములో జోడించినప్పటినుండి చికిత్స చేయటంలో నేను మానసికంగా ఎంతో గొప్ప సంతృప్తి పొందుతున్నాను. ఊపిరితిత్తులలో నెమ్ము చేరుట, పార్శ్వపునొప్పి, కడుపులో పుండ్లు, కీళ్లనొప్పులు, అధిక రక్తపోటు మొదలగు సామాన్య దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను ప్రాణ చికిత్సతో తేలికగా ఎంతో ప్రభావపూరితంగా తగ్గించగలుగుతున్నాను. హృదయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, వినాళ గ్రంధులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, జీర్ణ మండలానికి సంబంధించిన వ్యాధులు - అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణ చికిత్స వలన ఎంతో ప్రభావపూరితంగా తగ్గించబడుతున్నాయి. నిరాశ, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే నిస్పృహ, మత్తుపదార్థాలు సేవించే అలవాటు, ఉద్వేగములు మొదలైన వాటిని ప్రాణిక్ సైకోథెరఫీతో కుదర్చవచ్చును. ప్రాణ చికిత్సతో కలిపి ఆధునిక వైద్యములో చికిత్స చేసినపుడు మందుల ప్రమాణము చాలావరకు తగ్గటమే కాకుండా ఎంతో సంతృప్తికరంగా ఉంటున్నది. కొన్నిసార్లు ఆ ఫలితాలు ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం నేను ప్రాణ చికిత్స చేయడమే కాక దానిని ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా విస్తరించేందుకు విస్తృత ప్రచారము కూడా చేస్తున్నాను.

ఆధునిక వైద్యులనుంచి సామాన్య మానవులవరకు ప్రాణ చికిత్స నేర్చుకోవాలని నేను గట్టిగా చెప్తున్నాను. దీనిని ఎవ్వరైనా సరే తేలికగా నేర్చుకుని మంచి ఫలితాలు సాధింపవచ్చు. వైద్యము అంటే శరీరానికి మాత్రమే చేసేది కాదు. శరీరము, మనసులను సమన్వయపరిచి ఆరోగ్యవంతునిగా చేసేదే సరియైన వైద్యము.

డాక్టరు (శ్రీమతి) అడుసుమిల్లి శారదాంబ
B Sc, M B.B S, D C.P, D.Sc.

ప్రెసిడెంట్
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఫౌండేషన్
హైదరాబాదు.

అనుబంధము – A

అభ్యసించవలసిన (ప్రాక్టికల్) కోర్సులు

మాస్టర్ చోవా ప్రాణ చికిత్స కోర్సు ™

రోజూ నాలుగు గంటలసేపు, 5 రోజులపాటు సాగే శిక్షణా శిబిరంలోని ముఖ్యాంశాలు:

1. ప్రాణ చికిత్సకు ముఖ్యంగా అవసరమైన ఏడు నైపుణ్యాలను చికిత్సకుడు పెంపొందించుకోవడంపై చర్చలు, కార్యాచరణ పాఠాలు.
   - a. చేతులను సున్నితంగా, శక్తిగ్రాహ్యాలుగా చేయుట
   - b. లోపలి శక్తి వలయాన్ని 'స్కాన్' చేయుట
   - c. స్వీపింగ్ (క్లీన్సింగ్):
     - – (సాధారణ) శరీరమంతటా చేయుట
     - – శరీరంలో ఒకానొక ప్రదేశంలో చేయుట
   - d. రోగియొక్క శక్తిని గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుట
   - e. ప్రాణశక్తితో 'ఎనర్జైసింగ్'
   - f. ప్రసారం చేసిన ప్రాణశక్తిని సుస్థిరం (స్టెబిలైజ్) చేయుట
   - g. గ్రహించిన ప్రాణశక్తిని విడుదల చేయుట
2. అనారోగ్యాలను తొలగించే వివిధ చికిత్సా పద్ధతులపై చర్చలు – ఆచరణాత్మకంగా నేర్చుకొనుట
   - a. సాధారణమైన చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు
   - b. ఆహారనాళం – ప్రేవులకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు
   - c. శ్వాసకోశ వ్యాధులు
   - d. హృద్రోగాలు
   - e. మూత్రకోశ వ్యాధులు
   - f. సాధారణ కీళ్ళనొప్పులు, మొదలైనవి.

3. చికిత్సా అభ్యాసాలపై చర్చలు - సాధన

a. ఆవాహన ప్రాణ చికిత్స (invocative pranic healing)

b. స్వీయ ప్రాణ చికిత్స (self pranic healing)

c. దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స (distant pranic healing)

విద్యార్థులు నిష్కల్మషంగా, నిర్మోహమాటంగా ఉండాలి. చక్కటి ఆరోగ్యం కలవారై ఉండాలి.

పట్టభద్రులు (graduates) తమకై తాము చదువుకొని, మౌలిక ప్రాణ చికిత్సలో తగినంత అనుభవాన్నీ, నైపుణ్యాన్నీ గడించేందుకు కనీసం మూడునెలలుగానీ, అంతకు మించిగానీ దీనిని సాధన చేయాలి. ముందుగా ఎలాంటి నోటీసూ ఇవ్వకుండా, ఈ కోర్సులోని అంశాల్లో, ప్రణాళికారూపంలో మార్పులు జరుగవచ్చు.

అందుబాటులో గల ఇతర కోర్సులు

1. మాస్టర్ చోవా – అడ్వాన్స్‌డ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ ™
2. మాస్టర్ చోవా – ఫైనాన్షియల్ ప్రోస్పరిటీ అండ్ సక్సెస్ కోర్సు ™
3. అర్హటిక్ యోగ ™

అనుబంధం – B

మై లింగ్ ప్రాణ చికిత్సా కేంద్రాలు

1. 30 కమునింగ్ రోడ్డు, క్వీజోన్ సిటీ.
   సాయంత్రం 3.00 గం.ల నుండి రాత్రి 7.00 గం.ల వరకు
   సోమవారం నుండి శనివారంవరకూ ప్రతిరోజులూ (శలవురోజులు తప్ప).

2. 94 మేరియా క్లారా స్ట్రీట్, బనావే, క్వీజోన్ సిటీ.
   ఉదయం 9.00 గం.ల నుండి మధ్యాహ్నం 12 గం.ల వరకు
   సోమవారం నుండి శనివారంవరకూ ప్రతిరోజులూ (శలవురోజులు తప్ప).

అనుబంధం – C

గ్రంధ విషయాల సమగ్ర సూచిక (మాస్టర్ గైడ్)

అధ్యాయం 1

ప్రాణ చికిత్స గురించి ...

అధ్యాయము 2

జీవధాతు శరీరము గురించి ...

అధ్యాయము 3

ప్రాథమిక ప్రాణ చికిత్స

అధ్యాయం 4

ఇంటర్మీడియెట్ ప్రాణ చికిత్స

అధ్యాయము 5

ప్రశంసాపత్రాలు

5.03 : ఫ్రాన్సిస్కో. ఎమ్. బాన్స్కూలో, జూనియర్ (ప్రాణ చికిత్సా విద్యార్థి)
చికిత్స జరిపిన వ్యాధులు : తలనొప్పి, పంటినొప్పి, వాయు బాధ, కండరాల నొప్పి.

5.04 : జోమ్స్ అన్సెల్ కేస్టనారెజ్
వ్యాధి: క్రింది దవడ మంట 200

5.05 : మైకేల్ సి. ఛువా
వ్యాధి: పేంక్రియాటైటిస్ 201

5.06 : ఆస్టేరియా. ఒజేటా
చికిత్స జరిపిన వ్యాధులు : వృషణకోశపు వాపు, వెనుకభాగంలో గాయం, వాహన ప్రమాదం వలన కలిగిన నొప్పి 205

5.07 : 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ జ్వరం. కంటిలో శుక్లాలు (eye contaract) ఛాతీలో ఇబ్బంది 205

5.08 : లూక్రేసియా. ఆర్. కసిలాగ్
చికిత్స జరిపిన వ్యాధులు : ఆటలమ్మ (తట్టు), ఉబ్బసము, విరేచనాలు (loose bowel movement) 209

5.09 : వికీ సువారెజ్
వ్యాధి: శ్వాసకోశాల వాపు 212

5.10 : శ్రీమతి లూజ్ జూబై
వ్యాధి: కాబోయే గర్భస్రావాన్ని నివారించుట 213

5.11 : టియోఫిలో. పి. వెలాస్కో
వ్యాధి: హృద్రోగము, కండరాలు గట్టిపడుట 214

5.12 : కార్లోస్ ఒజేడా ఆరియస్
వ్యాధి: చిగుళ్ళ వాపు (gum infection) 216

5.13 : హెక్టార్. ఎస్. రామోస్
వ్యాధి: వృషణాల కృషింపు వలన కలిగే నొప్పి 218

5.14 : లోలితా ఎస్. రామోస్
వ్యాధి: కాలిన బొబ్బలు 219

అధ్యాయము 6

స్వీయ ప్రాణ చికిత్స

అధ్యాయము 7

దూరస్థ ప్రాణ చికిత్స

అధ్యాయము 8

జంట హృదయాలపై ధ్యానం

అనుబంధం – D

మార్మిక విద్యా (ఈసోటెరిక్) బోధనా సంస్థలు

1. **'అగ్ని యోగ సొసైటీ'** 319 వెస్ట్, స్ట్రీట్ – 107, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10025, యు.ఎస్.ఏ. (పుస్తకాలు, మౌఖిక సూచనలు).

2. **ఏ.ఎమ్. ఓ. ఆర్.సి., 'రోసిక్రూసియన్ ఆర్డర్'** రోసిక్రూసియన్ పార్క్, శాన్ జోస్,

కాలిఫోర్నియా 95191, యు.ఎస్.ఏ. (కరస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు).

3. 'ది ఆర్కేన్ స్కూల్' 113 యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్-11, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.11003, యు.ఎస్.ఏ. (కరెస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు).

4. 'అస్తారా' 800 డబ్ల్యు. ఏరో హైవే, పీ.ఓ. బాక్స్. 5003, అప్ ల్యాండ్, కాలిఫోర్నియా 91785, యు.ఎస్.ఏ. (కరెస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు).

5. 'బిల్డర్స్ ఆఫ్ ది అదైతమ్' (adytum) 5105. ఎన్. ఫిగురోవా స్ట్రీట్, లాస్ ఏంజల్స్, కాలిఫోర్నియా 90042. యు.ఎస్.ఏ. (కరెస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు-శిక్షణా కేంద్రాలు).

6. 'ది రోసిక్రూసియన్ ఫెలోషిప్' పీ.ఓ.బాక్స్ 173, ఓషన్ సైడ్, కాలిఫోర్నియా 92054. యు.ఎస్.ఏ. (కరెస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు).

7. 'సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్' 3880, శాన్ రాఫెల్ అవెన్యూ, లాస్ ఏంజెల్స్, కాలిఫోర్నియా 920054. యు.ఎస్.ఏ. (కరెస్పాండెన్స్ కోర్సు, పుస్తకాలు).

8. 'సూఫీ ఆర్డర్' 408 ప్రిసైటా అవెన్యూ, శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో, కాలిఫోర్నియా 94110. యు.ఎస్.ఏ.(పుస్తకాలు, ప్రసంగాలు).

9. 'థియోసాఫికల్ సొసైటీ' అడయార్, మద్రాస్ 600 020. ఇండియా. (పుస్తకాలు, ప్రసంగాలు).

10. 'థియోసాఫికల్ సొసైటీ ఇన్ ది ఫిలిప్పైన్స్' 1 ఇబాకార్, పి.ఫ్లోరెంటినో స్ట్రీట్, క్విజోన్ సిటీ. ఫిలిప్పైన్స్.

రచయిత మాట:

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులకు, తమ అధ్యయనంలోనూ, సాధనలోనూ తగిన సహాయాన్నీ, మార్గ నిర్దేశకత్వాన్నీ పై సంస్థలు ఎంతో సంతోషంగా అందిస్తాయి. జిజ్ఞాసువులు పై సంస్థలకు ఉత్తరం వ్రాసి, కేటలాగ్ లేదా పరిచయాత్మక పాఠ్యాంశాలను తెప్పించుకోగలరు.

అనుబంధం - E

మార్మిక విద్యా బోధనకు ఉపకరించే గ్రంథాలు

1. **'ది రోసిక్రూషియన్ కాస్మో-కన్సెప్షన్'** రచన: మోక్స్ హీండెల్, ప్రచురణ: రోసిక్రూసియన్ ఫెలోషిప్, ఇంటర్నేషనల్ హెడ్ క్వార్టర్స్, పీ.ఓ.బాక్స్ 713, ఓషన్సైడ్, కాలిఫోర్నియా 92054.

2. **'ది ఇథెరిక్ డెబుల్'** రచన: ఇ.పోవెల్, ప్రచురణ: క్వెస్టో బుక్, ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, వీటన్, ఇల్లినోయిస్.

3. **'ది ఏస్ట్రల్ బాడీ'** రచన: ఇ.పోవెల్. ప్రచురణ: క్వెస్టో బుక్, ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, వీటన్, ఇల్లినోయిస్ 60187.

4. **'ది మెంటల్ బాడీ'** రచన: ఇ.పోవెల్, ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, లండన్ లిమిటెడ్, 68 గ్రేట్ రస్సెల్ స్ట్రీట్, లండన్, డబ్ల్యు.సి.1, ఇంగ్లాండ్.

5. **'ది కాజల్ బాడీ అండ్ ది ఇగో'** రచన: ఇ. పోవెల్, ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, ఇంగ్లాండ్.

6. **'దేవాస్ అండ్ మెన్'** రచన: ది సదరన్ సెంటర్ ఆఫ్ థియోసఫీ, రోబె, సౌత్ ఆస్ట్రేలియా, ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, ఇండియా.

7. **'ది సెవెన్ రేస్'** రచన: ఎర్నెస్ట్ ఉడ్, క్వెస్టో బుక్, ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, వీటన్, ఇల్లినోయిస్.

8. **'ది ఐ ఛింగ్'** రచన: ది రిఛర్డ్ విల్హేమ్ (చైనా భాష నుండి జర్మనీ బాషలోనికి అనువాదం) ఆంగ్ల సేత: కారీ ఎఫ్, బేనెస్, ప్రచురణ: ప్రిన్స్టన్ యూనివర్శిటీ ప్రెస్, పిన్స్టన్, న్యూ జెర్సీ 08540.

9. **'ఎడ్యుకేషన్ అండ్ సిగ్నిఫికెన్స్ ఇన్ లైఫ్'** రచన: కృష్ణమూర్తి, ప్రచురణ: విక్టర్ గాల్లాంస్ లిమిటెడ్, లండన్.

10. **'ఎడ్యుకేషన్ ఇన్ ది న్యూ ఏజ్'** రచన అలైస్ ఏ. బైలీ. ప్రచురణ: ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్

కంపెనీ, 113, యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్ 11, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.10003.

11. **'ఫ్రమ్ ఇంటలెక్ట్ టు ఇన్ట్యూష‌న్'** రచన: అలైస్ ఏ. బైలీ. ప్రచురణ: ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్ కంపెనీ, 113, యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్ 11, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.10003.

12. **'ఇనీసియేషన్: హ్యూమన్ అండ్ సోలార్'** రచన: అలైస్ ఏ. బైలీ. ప్రచురణ: ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్ కంపెనీ, 113, యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్ 11, న్యూయార్క్ ఎన్.వై.10003.

13. **'ది రేస్ అండ్ ఇనీసియేషన్స్'** (వాల్యూమ్-V) రచన: అలైస్. ఏ. బైలీ. ప్రచురణ: ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్ కంపెనీ, 113, యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్ 11, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10003.

14. **'ది ఎక్స్టర్నలైజేషన్ ఆఫ్ ది హైరార్కీ'** రచన: అలైస్ ఏ. బైలీ. ప్రచురణ: ల్యూసిస్ పబ్లిషింగ్ కంపెనీ, 113, యూనివర్శిటీ ప్లేస్, ఫ్లోర్ 11, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.10003.

15. **'ఫ్రీమేసనరీ ఆఫ్ ది ఏన్షియన్ట్ ఈజిప్షియన్స్'** రచన: మన్లీ. పి.హాల్. ప్రచురణ: ది ఫిలాసఫికల్ రీసెర్చ్ సొసైటీ, ఇన్కా. 3910, లాస్ ఫెలిజ్ బౌలివార్డ్, లాస్ ఏంజల్స్, కాలిఫోర్నియా 90027.

16. **'ది లాస్ట్ కేస్ ఆఫ్ ఫ్రీమేసనరీ'** రచన: మన్లీ పి.హాల్. ప్రచురణ: మకోయ్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ అండ్ మేసనిక్ సప్లై కంపెనీ ఇన్కా. రిఛ్మాండ్, వర్జీనియా.

17. **'ది హిడెన్ లైఫ్ ఇన్ ఫ్రీమేసనరీ'** రచన: సి.డబ్ల్యు. లెడ్‌బీటర్. ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, అడయార్, మద్రాస్, ఇండియా.

18. **'ఏనిషియంట్ మిస్టిక్ రైట్స్'** (ముందుగా 'గ్లిమ్సెస్ ఆఫ్ మేసానిక్ హిస్టరీ' అనే పేరు మీద ప్రచురింపబడినది). ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, అడయార్, మద్రాస్, ఇండియా.

అనుబంధం – F

'ఈసోటెరిక్' సాధనలపై చదువదగిన పుస్తకాలు

1. *'ఆటోబయోగ్రఫీ ఆఫ్ ఏ యోగి'* రచన: పరమహంస యోగానంద. ప్రచురణ: సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్, 3880 శాన్ రాఫెయిల్ అవెన్యూ, లాస్ ఏంజల్స్, కాలిఫోర్నియా – 90065.

2. *'ఎట్ ది ఫీట్ ఆఫ్ ది మ్యాష్టర్'* రచన: జె. కృష్ణమూర్తి. ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, వీటన్, ఇల్లినోయిస్.

3. *'రాజయోగ'* రచన: వాల్లాస్ సాల్టర్. ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, వీటన్, ఇల్లినోయిస్.

4. *'ది యోగా ఆఫ్ ది లైట్'* (ది క్లాసిక్ ఈసోటెరిక్ హేండ్ బుక్ ఆఫ్ కుండాలిని యోగ – హఠయోగ ప్రదీపిక) – రచన: హన్స్ – ఉల్రిచ్ రీకెన్. ప్రచురణ: ది డాన్ హార్స్ ప్రెస్, స్టార్ రూట్ 2 మిడిల్ టౌన్, కాలిఫోర్నియా 95461.

5. *'థియరీస్ ఆఫ్ ది చక్ర: బ్రిడ్జ్ టు హయ్యర్ కాన్షియస్‌నెస్'* రచన: హిరోషీ మొటొయామా, క్వెస్ట్ బుక్.

6. *'ది స్పిరిట్యూవల్ సైన్స్ ఆఫ్ క్రియా యోగ'* రచన: గోస్వామి క్రియానంద. ప్రచురణ: ది టెంపుల్ ఆఫ్ క్రియా యోగ, 2414 నార్త్ కెడ్జీ, చికాగో, ఇల్లినోయిస్ 60647.

7. *'ది సీక్రెట్ పాత్'* రచన: పాల్ బ్రుంటన్. ప్రచురణ: డి రాస్ అండ్ కో., పబ్లిషర్స్.

8. *'రాజయోగ'* రచన: స్వామి వివేకానంద సెంటర్ ఆఫ్ న్యూయార్క్, 17 ఈస్టు స్ట్రీట్, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10028.

9. *'ప్రాక్టికల్ టెక్నిక్స్ ఆఫ్ సైకిక్ సెల్ఫ్–డిఫెన్స్'* రచన: ముర్రే హోప్, ప్రచురణ: ఆక్వారియన్ ప్రెస్, విల్లింగ్‌బోరో, నార్థంప్టన్ షైర్, లండన్.

10. *'స్పిరిట్యూవల్ క్లీన్సింగ్'* (ఏ హేండ్‌బుక్ ఆన్ సైకిక్ ప్రొటెక్షన్), రచన: డ్రాజా మికాహరిక్, ప్రచురణ: సేమ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా. పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్ మైన్ 03910.

11. **'కంప్లీట్ గైడ్ టు ఓరకిల్ అండ్ ప్రోఫెసీ మెథడ్స్'** రచన: జోసెఫ్. జె. వీడ్. ప్రచురణ: ఏ. థామస్ అండ్ కంపెనీ, వెల్లింగ్‌టన్, నార్థంప్టన్ షైర్.

12. **'వాలంటరీ కంట్రోల్స్'** (ఎక్సర్‌సైజెస్ ఫర్ క్రియేటివ్ మెడిటేషన్ అండ్ ఫర్ ఏక్టివేటింగ్ ది పొటెన్షియల్ ఆఫ్ ది చక్రా). రచన: జాక్ స్వార్జ్. ప్రచురణ: ఇ.పి. దత్తన్, 2 పార్క్ అవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10016.

13. **'ది క్రిస్టల్ బుక్'** రచన: డాయెల్ వాల్కర్. ప్రచురణ: క్రిస్టల్ కంపెనీ. పీ.ఓ. బాక్స్348, సునోల్, కాలిఫోర్నియా 94586.

14. **'ది కంప్లీట్ క్రిస్టల్ గైడ్ బుక్'** రచన: ఉమా సిల్బీ, ప్రచురణ: యూ-రీడ్ పబ్లికేషన్స్, పి.ఓ. బాక్స్ 31131, శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో, కాలిఫోర్నియా 94131.

15. **'ఇనీసియేషన్ ఇన్ టు ది హెర్మెటిక్స్'** రచన: ఫ్రాన్జ్. బార్డన్. ప్రచురణ: డైటర్ రగ్గెబెర్గ్, ఉప్పర్‌టల్, వెస్ట్ జర్మనీ.

16. **'ది గోల్డెన్ డాన్'** రచన: ఇస్మాయిల్ రెగార్డి, ప్రచురణ: లేవెల్లిన్ పబ్లికేషన్స్, పి.ఓ. బాక్స్ 43383-పి.ఎస్.డి. సెయింట్ పాల్, ఎమ్.ఎన్. 55164.

17. **'జెన్ మైండ్, బిగినర్స్ మైండ్'** రచన: షన్ర్యు సుజుకి, ప్రచురణ: జాన్ వెదర్ బిల్ ఇన్‌కా. ఆఫ్ న్యూయార్క్ అండ్ టోక్యో.

18. **'ది త్రీ పిల్లర్స్ ఆఫ్ జెన్'** రచన: ఫిల్లిప్ కప్లే. ప్రచురణ: ఏంకర్ ప్రెస్/డబుల్ డే, గార్డెన్ సిటీ, న్యూయార్క్.

19. **'మైండ్ ఇన్ బుద్ధిస్ట్ సైకాలజీ'** (టిబెట్ భాష నుండి అనువదింపబడినది). రచన: హెర్‌బెర్ట్ వి. గుయెంథర్ అండ్ లెస్లీ ఎస్. కవామూర. ప్రచురణ: ధర్మా పబ్లిషింగ్, 5856, దోయ్లే స్ట్రీట్, ఎమెరీవిల్లే, కాలిఫోర్నియా 94608.

20. **'ది ఎస్సెన్షియల్స్ ఆఫ్ బుద్ధిస్ట్ ఫిలాసఫీ'** రచన: జున్ జిరోటకాకుసు, ప్రచురణ: శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా. పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్ మైన్ 03910.

21. **'ది సీక్రెట్స్ ఆఫ్ చైనీస్ మెడిటేషన్'** రచన: లు కువాన్ యు. ప్రచురణ: శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా. పి.ఓ. బాక్స్ 612. యార్క్ బీచ్ మైన్ 03910.

22. **'బుద్ధిస్ట్ మెడిటేషన్'** రచన: ఎడ్వర్డ్ కాంజే. ప్రచురణ: హార్పర్ అండ్ రో పబ్లిషర్స్ ఇన్‌కా. 10 ఈస్టు 53 స్ట్రీట్, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 10022.

23. **'అన్‌టూ ది ఐ గ్రాంట్'** రచన: శ్రీరామధిరియో, ప్రచురణ: సుప్రీమ్ గ్రాండ్ లాడ్జి ఆఫ్ ఏ.ఎమ్.ఓ.ఆర్.సి. ఇన్‌కా. రోసిక్రూసియన్ పార్క్, శాన్ జోస్, కాలిఫోర్నియా 95191.

24. **'టీచింగ్స్ ఆఫ్ టిబెటన్ యోగ'** అనువాదకుడు, వ్యాఖ్యాత: గర్మా. సి.సి. ఛాంగ్, ప్రచురణ: సిటాడెల్ ప్రెస్, 120 ఎంటర్‌ప్రైజెస్, అవెన్యూ, ఎన్.జె. 07094.

25. **'క్లియర్ లైట్ ఆఫ్ బ్లిస్'** (వజ్రాయన బౌద్ధమతంలో మహా ముద్ర), రచన: జిషె కెల్సాంగ్, అనువాదం: టెన్‌జిన్ నార్బు, ప్రచురణ: విజ్‌డమ్ పబ్లికేషన్స్, 291, బ్రోంటన్ రోడ్, లండన్. ఎస్.డబ్ల్యు.3, 2 డి.వై. ఇంగ్లాండ్.

26. **'తాయ్ చి ఛువాన్'** రచన: యాంగ్ మింగ్, ప్రచురణ: యునీక్ పబ్లికేషన్స్ ఇన్‌కా. 70011, సన్‌సెట్ బిలవ్డ్, హాలీవుడ్, కాలిఫోర్నియా 90028.

27. **'అవేకెన్ హీలింగ్ ఎనర్జీ త్రూ ది తావో'** రచన: మంటన్ ఛియా, ప్రచురణ: అరోరా ప్రెస్, 205, థర్డ్ అవెన్యూ, 2 ఏ. న్యూయార్క్ ఎన్.వై. 10003.

28. 'ది టావో ఆఫ్ మెడిటేషన్' (వే టు ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్). రచన: జో సుంగ్ హో, ప్రచురణ: తాయ్ చి. ఫౌండేషన్, జోసుంగ్ హో, పి.ఓ. బాక్స్ 1094, పిస్కాటవే ఎన్.జె.08854.

29. **'టావోయిస్ట్ యోగా'** (అల్కెమీ, ఇమ్మోర్టాలిటీ), రచన: లు కువాన్ యు, ప్రచురణ:శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా, పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్ మెయిన్.03910.

30. **'ది టావోయిస్ట్ ఐ ఛింగ్'** అనువాదం: థామస్ క్లియరీ, ప్రచురణ: శాంభాలా పబ్లికేషన్స్ ఇన్‌కా. 3/4, డార్ట్ మౌత్ స్ట్రీట్, బోస్టన్, మస్సాచుసెట్స్ 02116.

31. **'ది టావో ఆఫ్ పవర్'** (టావో టి. ఛింగ్). అనువాదం: ఆర్.ఎల్. వింగ్, ప్రచురణ: డబుల్ డే అండ్ కో., ఇన్‌కా. 245, పార్క్ అవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.10017.

32. **'ది బుక్ ఆఫ్ సూఫీ హీలింగ్'** రచన: షేక్ హకీమ్ మొయినుద్దీన్ ఛిష్తీ, ప్రచురణ: ఇన్నర్ ట్రాడిషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌కా. 314, డార్ట్ మౌత్ స్ట్రీట్, బోస్టన్, మస్సాచుసెట్టిస్ 02116.

33. **'మాస్టరీ త్రూ ఎకాంప్లిష్‌మెంట్'** రచన: హజ్రత్ ఇన్‌యత్ ఖాన్, ప్రచురణ: సూఫీ ఆర్డర్ పబ్లికేషన్స్, పి.ఓ. బాక్స్ 396, న్యూ లెబనాన్, ఎన్:వై.12125.

34. **'సూఫీ మెస్సేజ్ వాల్యూమ్స్' *1-13***, రచన: హజ్రత్ ఇనాయత్ ఖాన్, సూఫీ ఆర్డర్ పబ్లికేషన్స్, పి.ఓ. బాక్స్ 396, న్యూ లెబనాన్, ఎన్.వై. 12125.

35. **'ది సూఫీస్'** రచన: ఇడ్రీస్ షా, ప్రచురణ: డబుల్ డే అండ్ కో., ఇన్కా. 245, పార్క్ అవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 100717.

36. **'ది పెర్ఫెక్ట్ బోయ్ ఆఫ్ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్'** రచన: ఫెలిక్స్ టిమ్మర్ మాన్స్, ప్రచురణ: డబుల్ డే అండ్ కం., ఇన్కా. 245, పార్క్ అవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 100717.

37. **'ది స్పిరిట్యూవల్ ఇన్స్ట్రక్షన్స్ ఆఫ్ సెయింట్ సెరాఫిమ్ ఆఫ్ సరోవ్'** రచన: ఫ్రాంక్లిన్ ఆల్బర్ట్ జోన్స్, ది డాన్ హార్స్ప్రెస్, 731, ఎన్.లా. బ్రెడ్ అవెన్యూ, లాస్ ఏంజల్స్, కాలిఫోర్నియా 900038.

38. **'ది ఇమిటేషన్ ఆఫ్ క్రీస్తు'** రచన: థామస్ ఏ. కెంపిస్, ప్రచురణ: డబుల్ డే అండ్ కంపెనీ ఇన్కా. 245, పార్క్ అవెన్యూ, న్యూయార్క్, ఎన్.వై. 100717.

39. **'స్పిరిట్యూవల్ ఎక్సర్సైజెస్ ఆఫ్ సెయింట్ ఇగ్నాటియస్'** రచన: లూయిస్.జె.పుల్, ఎస్.జె., ప్రచురణ: ది న్యూమన్ ప్రెస్, వెస్ట్ మినిస్టర్, మేరీ లేండ్.

40. **'మోర్ ప్రెషస్ దేన్ రూబీస్'** (హేండ్ బుక్ ఆన్ స్పిరిట్యూవల్ ఎక్సర్సైజెస్), రచన: కే.సి. చాన్, ప్రచురణ: వాంటేజ్ ప్రెస్, 516, వెస్ట్, 34వ స్ట్రీట్, న్యూయార్క్, ఎన్.వై.10001.

41. **'ఇన్ఫినిట్ వే'** రచన: జోయెల్ ఎస్. గోల్డ్స్మిత్, ప్రచురణ: డి. వోర్స్ అండ్ కో., పి.ఓ.బాక్స్ 550, మెరీనా డెల్, రే. కాలిఫోర్నియా 902901.

42. **'ది ఆర్మర్ ఆఫ్ లైట్'** *(పార్ట్-I,II)*, రచన: ఆలివ్. సీ.బీ.పిక్నలీ, ప్రచురణ: హిలియోస్ బుక్ సర్వీస్ (పబ్లికేషన్స్) లిమిటెడ్, 8, ది స్క్వేర్ టూడింగ్టన్, కెల్టెన్హామ్, గ్లాస్, ఇంగ్లాండ్.

43. **'ది న్యూ ఇన్సైట్స్ ఇన్టు క్రిష్టియన్ వర్షిప్'** రచన: జేమ్స్ ఇన్గాల్ వెడ్జివుడ్ ది సెయింట్, అల్బాన్ ప్రెస్, పీ.ఓ. బాక్స్. 598, ఒజై, కాలిఫోర్నియా 93023.

44. **'ది సైన్స్ ఆఫ్ ది సేక్రమెంట్స్'** రచన: సీ.డబ్ల్యు. లెడ్బీటర్, ప్రచురణ: ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, ఇండియా.

45. *'ఎ ప్రాక్టికల్ గైడ్ టు కాబాలిస్టిక్ సింబాలిజమ్'* రచన: గారెత్-నైట్, ప్రచురణ: సేమక్యూల్ వైజర్ ఇన్కా, పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్ మెన్ 03910.

46. *'ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఆఫ్ ది ఇన్నర్ వరల్డ్స్'* రచన: గారెత్-నైట్, ప్రచురణ: హీలియోస్ బుక్ సర్వీస్ (పబ్లికేషన్) లిమిటెడ్, 8, ది స్క్వేర్ టాడింగ్‌టన్, చెకెల్‌టెన్హాన్, గ్లాస్, ఇంగ్లాండ్.

47. *'కోషర్ యోగ'* రచన: ఆల్బర్ట్ ఎల్. షుజ్ అండ్ హిల్డా. డబ్ల్యు. డి షాప్స్, ప్రచురణ: క్వాంటల్ పబ్లిషింగ్స్.

48. *'మెడిటేషన్ అండ్ కబాలా'* రచన: అర్యేహ్ కపలాన్, ప్రచురణ: శామ్యూల్ వైజర్ ఇన్‌కా. పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్ మైన్ 03910.

49. *'మెడిటేషన్ అండ్ ది బైబిల్'* రచన: అర్యేహ్ కపలాన్, ప్రచురణ: శామ్యూల్ వైజర్, ఇన్‌కా. పి.ఓ. బాక్స్ 612, యార్క్ బీచ్, మైన్ 03910.

తేనెటీగ వివిధ పుష్పాలనుండి మకరందాన్ని సేకరించినట్లుగా, జ్ఞానులు వివిధ మత గ్రంథాల మూలతత్వపుసారాన్ని అంగీకరించి, అన్ని మతాలలోనూ, మంచిని మాత్రమే చూడగలరు.

– శ్రీ మద్భాగవతం

సహనంద్వారా సామరస్యం, రూపాలు వేరైనా
మూలతత్వం ఒక్కటే.

– చోవా కోక్ సుయ్

రచయిత మాట

తీవ్ర ఆధ్యాత్మిక ఆకాంక్ష గలవారికి, అధ్యయనానికీ, సాధనకూ ఈ పుస్తకాలు తప్పక అవసరం. ఏ విధమైన తొట్రుబాటు, అస్పష్టత, కాలం, శక్తి వృథా గాకుండా నివారించేందుకూ పై పుస్తకాలన్నీ ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చబడ్డాయి. మర్మజ్ఞాన సాధన గురించిన పుస్తకాలు సులభమైన వాటితో మొదలుకుని రాను రాను కష్టతరమైనవాటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో అమర్చడం జరిగింది. విషయాన్నిబట్టి, వాటిని వర్గీకరించడమైనది.

బుద్ధ భగవానుని ఉవాచ

మనం ఏ విత్తనం నాటితే, అదే మొక్క మొలుస్తుంది - (మన ఆలోచనలనుబట్టే మన భవిష్యత్తు ఉంటుంది). కాబట్టి మన ఆలోచనలతో అపరిపూర్ణమైన కార్యాలు ఏమైనా చేస్తున్నామేమోనని మనల్ని మనము పరిశీలించుకోవాలి.

ఈ లోకంలో గల ద్వేషము వలన ద్వేషము తొలగిపోదు. ప్రేమద్వారా మాత్రమే అది అంతరిస్తుంది. ఇది ఒక ప్రాచీన నియమము.

అందరిపట్లా సహృదయత్వాన్ని కలిగి ఉండడమే నిజమైన మతము. ఇతర జీవులపట్ల మీ హృదయాలలో అపరిమితమైన సహృదయత్వాన్ని అలవరచుకోండి.

వెళ్ళు. వెళ్ళి నీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించు. నీ సోదరులకు కరుణను చూపి, వారిని బాధలనుండి విముక్తులను చేయము.

క్రీస్తు సువార్త

అలాగుననే ప్రతి మంచి చెట్టూ మంచి ఫలములనిచ్చును. మంచిది కాని చెట్టు మంచి ఫలములనివ్వదు. మంచి చెట్టు చెడ్డ ఫలములను ఇవ్వదు – అదేవిధంగా చెడ్డ చెట్టు మంచి ఫలాలను ఇవ్వలేదు – కాబట్టి, ఫలములను బట్టి ఆ చెట్టు ఎలాంటిదో తెలుసుకోగలము.

– ముత్తయి. 7:17–20

మీ శత్రువులను ప్రేమించుము. మిమ్ములను ద్వేషించువారికి మేలు చేయుము. మిమ్ములను శపించువారిని దీవించుము. మిమ్ములను బాధించువారికొరకు ప్రార్థించుము.

– లూకా. 6:27–28

నీ పరిపూర్ణ హృదయంతోనూ, నీ పూర్ణాత్మతోనూ నీ నిండు మనస్సుతోనూ నీ దేవుడైన ప్రభువును ప్రేమింపవలెను. ఇది ముఖ్యమైన, మొట్టమొదటి ఆజ్ఞ! నీవలెనే నీ పొరుగువానిని ప్రేమించవలెను అనేది రెండవ ఆజ్ఞ.

– ముత్తయి. 22:37–39

వెళ్ళి, రోగులను స్వస్థపరచుడి.

– ముత్తయి 10:8